



Ansøgningskema til ansøgningspuljen om at få flere med i lokale fællesskaber

Det er kun muligt at indtaste oplysninger i de grå felter. Se vejledningen for indsendelse af det udfyldte ansøgningskema nederst på skemaet.

Generelle oplysninger

Projektets titel

Her anføres projektets / aktivitetens titel.

Multikulturelt idrætsfælleskab for ældre, motionsuvante og kronisk syge borgere

Kommune

I hvilken kommune har projektet postadresse? Hvis projektet er landsdækkende, kan du skrive "landsdækkende" nedenfor.

2400 København NV, 2700 Brønshøj & 2720 Vanløse

Ansøgertype

Vælg en fra listen.

Frivillig Organisation og frivilligcenter

Organisationens navn

Her anføres den ansøgende organisations navn.

Idrætsfællesskabet

Organisationens adresse

Her anføres den ansøgende organisationens adresse. Den angivne adresse skal stemme overens med den adresse, som p-nummeret er tilknyttet i CVR-registret.

Randersgade 42, 3. tv. 2100 København Ø

Organisationens e-mail

Her anføres den ansøgende organisationens hovedmailadresse.

info@idraet.nu

Organisationens CVR-nummer

Her anføres den ansøgende organisationens CVR-nummer (Findes evt. på www.cvr.dk).

41141964

Organisationens p-nummer

Her anføres den ansøgende organisationens p-nummer (Findes evt. på www.cvr.dk).

1025545016

Tilskudsansvarliges navn

Andreas Krogh Henriksen

Tilskudsansvarliges e-mail

andreas@idraet.nu

Øvrige aktuelle tilskud til projektet

Hvis der er søgt tilskud fra andre puljer eller tilskudsgivere til projektet, angives år, ansøgt og evt. opnået beløb samt tilskudsgiver her.

Udbetaling af tilskud

Såfremt der tildeles et tilskud, vil udbetalinger af tilsagn ske til det ovenfor anførte CVR-nr. eller P.-nummer. Du kan nedenfor vælge, hvor udbetalingen ønskes til.

Det er derfor vigtigt, at dette er registreret korrekt i din bank. Har du spørgsmål i den forbindelse, er du velkommen til at kontakte regnskabsafdelingen i Socialstyrelsen på regnskab@socialstyrelsen.dk.

Udbetaling ønskes til

Vælg en fra listen.

CVR. -nr.

Indhentelse af børneattest

Ansøger skal med et "Ja" tilkendegive, at såfremt driften omfatter børn under 15 år forpligter ansøger sig til at reglerne for indhentelse af børneattester overholdes i henhold til bekendtgørelse nr. 1309 af 29. november 2017 om indhentelse af børneattest ved ansættelse og beskæftigelse af personer i visse tilbud efter lov om social service og i frivillige sociale organisationer og foreninger.

Ja

Beskrivelse af projektet

Projektets formål

Beskriv kort projektets formål, samt hvordan projektet er en konkret bæredygtig løsning af lokale sociale udfordringer. Læs om formål i ansøgningsvejledningens afsnit 2: Ansøgningspuljens formål (max. 2400 anslag).



Frivilligcenter EnergiCenter Voldparken er et idræts- og mødested, som er placeret midt mellem Husum, Tingbjerg og Brønshøj, hvor mange ældre borgere fra forskellige sociale klasser bor. Idrætsfællesskabet, Frivilligcenter EnergiCenter Voldparken og Center for Holdspil og sundhed ønsker i samarbejde at skabe et idrætsfællesskab, som bringer lokalområdets beboere tættere sammen, øger velfærden og bekæmper den sociale isolation og ensomhed. Med afsæt i forskning fra Center for Holdspil og Sundheds tilpassede idrætsaktiviteter og med Idrætsfællesskabets åbne, imødekomende og fællesskabsfremmende tilgang til idræt og bevægelse er formålet med dette projekt, at etablere et multikulturelt idrætsfællesskab for lokalområdets motionsuvante borgere. Dette unikke idrætsfællesskab skal forankres i en frivillig foreningsstruktur, hvor medlemmerne motiveres og uddannes til at være frivillig i den frivillige forening og heraf varetage forenings aktiviteter og interesser.

Projektets målgruppe

Beskriv målgruppen, der er omfattet af projektet, herunder hvad der kendetegner målgruppen (max 1200 anslag).

Målgruppen er voksne og ældre, som er motionsuvante, kronisk syge eller kæmper med fysiske skavanker. Det kan eksempelvis være borgere, som har været gennem et kommunalt rehabiliteringsforløb og oplever for store udfordringer med overgangen til en fysisk aktiv hverdag i det etablerede foreningsliv. Da idrætsaktiviteterne i dette samskabelsesprojekt tilpasses deltagerne, diskrimineres der ikke i alder, køn eller etnicitet.

Antal forskellige borgere i projektet

Her skal du angive, hvor mange forskellige borgere som indgår i dit projekt. Hvis dit projekt løber over flere år skal du angive, hvor mange borgere der indgår hvert år.

En "borger" defineres her som en person, som projektet har til formål at hjælpe, og som deltager i projektet. (max 1000 anslag)

2021: 60 unikke borgere prøver tilbuddet gennem flere forskellige rekrutteringskanaler. 30 borgere forventes at blive medlem af foreningen.

2022: Idrætsaktiviteterne forankres i en bæredygtig foreningsstruktur hos Energicenter Voldparken. 100 nye unikke borgere prøver kræfter med vores aktiviteter. Foreningens medlemstal stiger til 80 borgere.

2023: Ansvar for idrætsforeningens aktiviteter overtages primært af forenings medlemmer. 100 nye unikke borgere prøver kræfter med vores aktivitet. Foreningens medlemstal stiger til 120 borgere.

Hvordan opgøres antallet af antal borgere i projektet?

Beskriv på hvilken måde antal borgere i projektet vil blive opgjort. Beskriv systematikken i registrering af antal borgere. (max 1000 anslag)

Borgere vil blive registreret til hver idrætsaktivitet. Idrætsinstruktøren til aktiviteten har ansvaret for at registrere hvilke borgere der har deltaget. Registreringen vil blive systematisk indsamlet gennem det foreningsvenlige administrationssystem Holdsport.dk. Her vil der kunne dannes et overblik over antal af unikke borgere og hver borgers deltagelsesfrekvens. Systemet anvendes også for at foreningens deltagere kan få et let overblik over idrætsaktiviteter, tid og sted samt de andre deltagere.

Rekruttering og inddragelse af målgruppen

Beskriv, hvordan projektet tilrettelægges med henblik på, hvordan I vil rekruttere og inddrage i projektet målgruppen. (max 1000 anslag)

Rekrutteringen vil primært foregå i lokalområdet. Sundhedshuse, Boligselskaber, Kulturhus Pilegården, Patientforeninger, Center for Holdspil og Sundheds kommunikationskanaler og lokalavisen vil alle bidrage til at rekruttere til dette projekt.

I et samarbejde mellem Idrætsfællesskabet og, Center for Holdspil og Sundhed, Københavns Universitet, er et af målene at inddrage målgruppen i kompetenceudviklingsforløb, som vil give deltagerne værktøjer til at drive foreningen, imødekomme målgruppen samt gøre foreningen attraktiv og tryk.

Seniormotivator: Denne uddannelse skal gøre at borgere med et ekstra overskud og motivation til at hjælpe andre, får en mini-uddannelse i hvordan man kan motivere andre til at leve sundere. Uddannelsen har fokus på 4 workshops med emnerne: Lær at opsøge samarbejdspartnere, Få redskaber til motiverende samtaler, Lær at organisere nye aktiviteter, Hjælp de nye godt i gang.

Målsætninger på borgerniveau

Konkretiser projektets forventede resultater på borgerniveau. Alle projekter skal opstille målsætninger på borgerniveau. Se vejledning for ansøgningspuljen, herunder afsnit 9 for yderligere information. (max 1200 anslag)

Målsætninger:

1. I alt har 260 motionsuvante eller kronisk syge ældre ved udgangen af 2023 prøvet én eller flere af vores Idrætsaktiviteter
2. 120 af disse borgere er blevet medlem af vores idrætsforening.
3. På baggrund af evidensbaseret forskning rapporterer 75% af deltagerne øget livskvalitet og forbedret fysisk, socialt og psykisk helbred.
4. 50% af de deltagende borgere rapporterer mindskelse i medicinforbrug.
5. 80% af de deltagende borgere rapporterer at de føler sig mindre socialt isolerede og ensomme.
6. Minimum 12 deltagere i projektet kompetenceudvikles til at varetage forskellige vigtige roller i foreningen. Disse roller er Hygiejnekoordinatorer, hjælpetrænere, seniormotivatorer, formand, næstformand, Kassér.

Målsætninger på organisatorisk niveau

Konkretiser projektets forventede resultater på organisatorisk niveau. Alle projekter skal opstille målsætninger på organisatorisk niveau. Se vejledning for ansøgningspuljen, herunder afsnit 9 for yderligere information. (max 1200 anslag)

Oprettelse af lokal idrætsforening, som fokuserer på medlemsinddragelse og medansvar. Denne forening bliver bæredygtig, så udgifter til instruktører, halleje og udstyr går lige op med medlemskontingent.

I et samarbejde mellem Energicenter Voldparken, Idrætsfællesskabet og Center for Holdspil og Sundhed arbejdes der på tværs af organisationer for at imødekomme projektets måltal, og sikre forankring fra start,



hvorfor alle parter er deltagende. Hver organisation har en rolle og et ansvar for at rekrutteringen, implementering og forankringen lykkes. Med forskning om implementering og forankring fra CHS skabes rammerne for at imødekomme dette lokalt, når medarbejdere fra Energicenter Voldparken og Idrætsfællesskabet inddrages i arbejdet herom. En sund dialog mellem de tre parter har til mål at skabe en fleksibel organisationsstruktur, hvor der er et stort fokus på at der kan foretages aktivitetsændringer undervejs på baggrund af deltagernes behov og ønsker. Hovedmålsætningen heraf er derfor at dette samskabelsesprojekt skal skabe den organisatoriske struktur, der sikrer en unik forening til gavn for borgere og velfærden i lokalområdet.

Projektets aktiviteter og tidsplan

Beskriv centrale aktiviteter som gennemføres, dvs. hvilke aktiviteter består projektet af, og hvem står for at udføre aktiviteterne? Beskriv også sammenhængen mellem aktiviteterne (hvis der er flere aktiviteter i projektet), og hvordan aktiviteterne bidrager til opfyldelse af de forventede resultater. (max 2400 anslag)

Ansvar for udførelse af aktiviteterne er beskrevet under næste punkt omhandlende organisationsstruktur og opgavefordeling.

1. Analyse af setting og målgruppe (Dec 2020-Mar 2021): Udvælgelse af interessenter i området. Analyse (observationer, interviews og spørgeskemaer) af målgruppens behov, barrierer og motivation for at dyrke idræt.

2. Rekruttering (Jan 2021-Dec 2023): Opsporing af rekrutteringskanaler. Samarbejde med lokalområdet, bibliotek, kulturhus, sundhedshuse og lokale patientforeninger. Fokus på brobygningen af borgere fra rehabiliteringsforløb til varig motionsdeltagelse.

3. Projektdesign (Dec 2020-Mar 2021): Flexibel organisation som inddrages i planlægning af foreningens aktiviteter. Kompetenceudviklingsforløb med fokus på at fremme fællesskab vha. tilpassede holdspil og sikre implementering af aktiviteterne i Energicenter Voldparken.

4. Aktiviteter (Jan 2021-Dec 2023): Planlægning, udførelse og dataindsamling. Fokus på "det første møde med foreningens aktivitet", "tilpassede og fællesskabsfordrende holdspilsaktiviteter" og "den tredje halvleg", med fokus på relationsdannelse, tryghed og forståelse.

- **MotionsFloorball** er et forskningsbaseret idrætskoncept, udviklet af Center for Holdspil og Sundhed på Københavns Universitet, med dokumenteret sundhedseffekt. MotionsFloorball er fundet særligt anvendeligt til indeværende projekts målgruppe, da det fokuserer på socialt samvær og lystfuld motionsdeltagelse.

- **Walking Football (Gåfodbold)** er vist i videnskabelige studier at have en positiv sundhedsmæssig effekt for ældre (Reddy et. al., 2017). Spillet kan spilles af alle, da niveauet let kan tilpasses deltagernes kompetencer.

- **Kroff**. Det er en idrætsaktivitet, der blander golf og krocket og som foregår i det fri og gør det sjovere at gå dagens 10.000 skridt. Det er en sport der ikke kræver de store fysiske forudsætninger, og som særligt blandt ældre der kæmper med fysiske skavanker, er i stor vækst, hvilket vi gerne vil imødekomme i dette projekt.

5. Evaluering og afrapportering: Evaluering foretages løbende gennem projektperioden halvårligt i jun. 2021, dec. 2021, jun. 2022, dec. 2022 og jun. 2023. Afsluttende projektevaluering og afrapportering foretages i okt.-dec. 2023.

Organisation og ledelse

Beskriv kort projektets organisationsstruktur og opgavefordeling. F.eks. antal ansatte, overordnet

lederansvar, evt. samarbejdspartnere og frivillige og deres bidrag mv. (max 2400 anslag)

Ansvar er indikeret i (parentes).

Projektleder (Idrætsfællesskabet)

- Forventningsafstemning, ansvarsfordeling, projektplanlægning, interessenthåndtering, rekruttering af deltagere og instruktør-koordinering. Udarbejdelse af detaljeret tidsplan, målhierarki, budgetoverblik. Indkøb af udstyr. Afholdelse af løbende koordineringsmøder. Jævnlig deltagelse til idrætsaktiviteterne, så der skabes et godt kendskab til deltagernes behov, barrierer, ønsker og motivation og omvendt. Evaluering og afrapportering i samarbejde med Center for Holdspil og Sundhed.

Uddannelseskoordinator (Idrætsfællesskabet)

- Afholdelse af Senormotivator-workshops og kompetenceudviklende forløb for projektets deltagere. Opkvalificering af instruktører i samarbejde med Center for Holdspil og Sundhed. Deltagelse og medansvar i afholdelse af idrætsaktiviteterne. Dette er vigtigt for at kunne tilrettelægge kompetenceforløb ud fra deltagernes behov og motivation.

Udviklings- & facilitetskoordinator (Frivilligcenter Energicenter Voldparken.)

- Facilitetsbooking, presseomtale, inddragelse af lokalområdet, udvikling i forhold til aktiviteter, som er tilpasset målgruppen og omgivelserne. Inddragelse af Brønshøjs helhedsplan i rekruttering af målgruppen.

Konsulenter fra Center for Holdspil og Sundhed v. København Universitet

- Kommunikation gennem centerets rekrutteringskanaler, analyse af setting, test og målinger på deltagere, kompetenceudviklingsforløb for instruktører + efterfølgende supervision og udarbejdelse af evalueringsdesign. Afrapportering.

Idrætsinstruktører (Idrætsfællesskabet)

- Planlægning og udførelse af idrætsaktiviteter.

Samarbejdspartnere/ rekrutteringskanaler:

- Vanløse Sundhedshus
- Nørrebro Sundhedshus
- Kulturhus Pilegården
- Vanløse/ Brønshøj hjerteforening.
- Boligforeninger i lokalområdet.

Beskriv kort hvordan projektets organisering kan bidrage til at løse sociale udfordringer og/eller give en bedre velfærd til gavn for målgruppen. (max 1200 anslag)



Ældre, motionsuvante og kronisk syge borgere har været særligt udsatte og eksponeret for øget ensomhed og mental mistrivsel som følge af de seneste mange måneders epidemi og deraf nedlukning af samfund. Denne målgruppe har heraf været sårbar grundet anbefalinger om isolation og ekstra hensyntagen. Idrætsfællesskabet og Energicenter Voldparken har uafhængigt af hinanden haft kontakt til flere borgere, som har ytret et kraftigt ønske om at komme tilbage til en sundere hverdag. De nævner bl.a. flere ledsmerter, afsavn til fællesskabet, og det sociale liv der omkranser deres ugentlige aktiviteter. Det er relevant, at denne gruppe opsøges og engageres i fysisk aktivitet i fællesskabende miljøer. Der er en stor gevinst at hente for den enkeltes livskvalitet og for samfundet. Inaktivitet fører til indlæggelser og risiko for, at borgerne falder tilbage i sundhedssystemet igen og bliver en samfundsøkonomisk belastning.

Videreførelse af projektets aktiviteter efter tilskudsperiodens udløb/forankring

Beskriv kort hvordan I vil videreføre projektets aktiviteter efter tilskudsperiodens udløb. (max 2400 anslag)

Projektets aktiviteter forankres i en bæredygtig foreningsstruktur. Foreningen oprettes som en medlemsdrevet forening under organisationen Idrætsfællesskabet. Idrætsfællesskabets instruktørkorps vil efter tilskudsperioden stå for planlægning og udførelse af idrætsaktiviteterne. Medlemmer med et særligt engagement vil drive foreningen på det organisatoriske plan, med bestyrelse, formand, næstformand og kasserer. Medlemmer vil drive foreningen ud fra foreningens værdisæt, som foreningen/bestyrelsen selv er med til at udforme. Foreningens værdisæt skal udspringe fra Idrætsfællesskabets grundværdier, som indeholder følgende; 1) Der er plads til alle; hvis hold bliver fyldt op, vil der blive oprettet nye hold, så folk hurtigst muligt kommer fra venteliste og ind på et hold. 2) Medlemmer har ansvar for at byde nye velkommen og give disse en introduktion til foreningen og dennes aktiviteter. Herudover vil samarbejdsaftaler med lokale interessenter, som har interesse i den lokale sundhed og velfærd, underskrives. Dette har primært til fokus at rekruttere deltagere til foreningen, så denne sikres en bæredygtig fremtid med løbende nye medlemmer. Dette har Idrætsfællesskabet gode erfaringer med kan sikres ved at borgere tilbydes prøvetræninger, når de er på forløb på sundhedshuse og gennem oplysning i lokalområdet (biblioteker, kulturhuse, lokalaviser). I den forbindelse er det vigtigt at medlemmer i foreningen tager mere ansvar end i en traditionel idrætsforening. Her kan nævnes hygiejnekoordinatorer, som står for at have fokus på, at der er de rette foranstaltninger, som gør at foreningsaktiviteter kan gennemføres ansvarligt for deltageres helbred (bla. Covid-19 restriktioner). Derudover skal uddannelse af Seniormotivatorer sikre, at deltagerne får redskaber til at rekruttere og motivere ligesindede til at deltage i projektets aktiviteter. Disse eksempler på fælles medansvar har Idrætsfællesskabet erfaringer med kan skabe den indre motivation hos borgerne, som skal til for at sikre et sundt og socialt hverdagsliv. Det er dog her vigtigt at pointere, at det er de sociale relationer som skal sikre forankringen i foreningen. Derfor får flere af deltagerne ansvar for samme opgave, så opgaverne løftes i fællesskab, og ikke bliver personafhængige og derved sårbare.

Dokumentation af aktiviteter

Beskriv kort og præcist hvordan projektet, følger op på, om resultaterne nås. (max 1200 anslag)

Alle borgere som deltager i projektets aktivitet, registreres og inviteres til at udfylde spørgeskema. Hvert år foretages interviews med 10 tilfældigt udvalgte deltagere. Dette gøres halvårligt for at følge deltageres udvikling, socialt såvel som individuelt, igennem projektperioden. Herudover vil der halvårligt foretages et fokusgruppeinterview, som har et fokus på at belyse udviklingen af det frivillige fællesskab og deltageres sociale relationer. Dertil vil der halvårligt afholdes et evalueringsmøde faciliteret af projektlederen. På mødet vil der fremlægges deltageres udvikling i forhold til projektets opstillede målsætninger og blive diskuteret eventuelle nye tiltag. På mødet vil projektleder og uddannelseskoordinator fra Idrætsfællesskabet, Udviklings og facilitetskoordinator fra Frivilligcenter Energicenter Voldparken, samt konsulenter fra Center for Holdspil og Sundhed være til sted. Dette er vigtigt for at skabe den fleksible organisatoriske struktur, hvor ovennævnte



tager ansvar i projektet og hvor deres unikke kompetencer skal supplere hinanden, så der skabes et unikt foreningsfællesskab.

Erfaringsudveksling, vidensindsamling og proces- og implementeringsstøtte

Hvis der opnås tilskud fra ansøgningspuljen, forpligter tilskudsmodtager sig til at deltage i en erfaringsudveksling blandt projekterne og bidrage til vidensindsamling.

Ansøger skal med et "Ja" tilkendegive, at såfremt ansøger opnår tilskud at deltage i en erfaringsudveksling blandt projekterne og bidrage til vidensindsamling samt indgå i samarbejde med den proces- og implementeringsstøtte, der etableres i tilknytning til initiativet. Se vejledningens afsnit 9 ad 4. om dataindsamling.

JA

Budget

*Udfyld budgetskemaet. Angiv udgifternes fordeling på budgetposter så realistisk som muligt. **Husk at udfylde kørselstakt ved transport i egen bil** samt oplyse **antal arbejdstimer samt timesats ved løn til projektets medarbejdere**. Se vejledning for ansøgningspuljen for yderligere information inkl. transporttakster.*

Noter til budget

Hvis der er forklarende noter til budget, kan de sendes med ansøgningen.

Vejledning til indsendelse af ansøgning, budget og bilag

Ved indsendelse af ansøgning, skal ansøgningen være gemt i PDF. Der foretages en vurdering af projektet ud fra oplysningerne i ansøgningen og budgettet herunder eventuelle budgetnoter. Bilag til ansøgningen indgår alene i vurderingen, såfremt det fremgår af ansøgningsvejledningen, at ansøger skal eller kan indsende specifikke bilag. Øvrige bilag, som fremsendes vil således ikke indgå i sagsbehandlingen. Ansøgningen indsendes via ansøgningspuljens side, hvor der findes et link til indsendelse af ansøgning.