

## Prosjektbeskrivelse – eksempel 2

Mange ordninger har elektronisk søknadsskjema. Les nøye gjennom søknadskriteriene, og skriv gjerne en prosjektbeskrivelse som forberedelse. Du kan ofte laste opp prosjektbeskrivelse og budsjett som vedlegg.

Dette er en prosjektbeskrivelse som ble skrevet i forbindelse med søknad på midler fra Helsedirektoratet.

## Prosjektbeskrivelse Golf – Grønn Glede

Ideelle og frivillige organisasjoner som driver aktivitetstilbud rettet mot personer med rusmiddelproblemer eller prostitusjonserfaring. Referanse: Kap. 0765, post 72.

### Bakgrunn

Siden 2005 har Norges Golfforbund (NGF) gjennom Golf – Grønn Glede (GGG) jobbet for å gi et ukentlig tilbud for personer med behov for tilrettelegging, inkludert personer med rus og psykiske helseplager. Golf er en idrett hvor de fleste kan delta, og som man også kan starte med sent i livet. Golf har moderat intensitet som passer godt i forhold til myndighetenes anbefalinger. I 2018 var det GGG aktivitet i 40 golfklubber.

Kartlegging av personer med rusmiddelproblemer viser at en stor andel ikke er i noen form for arbeid eller meningsfull aktivitet, og fattigdom, isolasjon, ensomhet, mangel på nettverk og tilhørighet er faktorer som både forsterkes av, leder til, opprettholder og forsterker rus- og psykiske problemer. Det er stort behov for tilbud som kan bidra til en meningsfull hverdag, fremme mestringsevne og sosial inkludering.

Vi vet også at deltakelse i fysisk aktivitet er sosialt skjevfordelt, og personer med nedsatt funksjonsevne, inkludert personer med psykisk sykdom, er mindre fysisk aktiv og ofte i dårligere form enn resten av befolkningen.

NGF har en velorganisert infrastruktur med over 180 klubber og nærmere 100.000 medlemmer over hele landet og i alle fylker. NGF er det femte største sær-idrettsforbundet i norsk idrett, og vår visjon er «Golf- en idrett for alle». Golfklubbene er medlemsstyrt og basert på frivillighet.

I søknaden synliggjøres GGG som helhet, men evt. midler fra kap 0765 post 72, skal brukes til styrking og videreutvikling i de klubbene som har aktivitet for målgruppen.

### Målgruppe

Målgruppen er personer med behov for tilrettelegging, herunder personer med rusmiddelproblemer.

### Målsetting

Økt fokus på golf i en helsefremmende sammenheng, samt gjøre golf kjent som en aktivitet som kan drives av alle.

- GGG skal rekruttere nye målgrupper til golf, herunder personer med rusmiddelproblemer.
- GGG skal motivere deltakerne til å komme i jevnlig fysisk aktivitet.
- GGG skal spre glede.

#### Forventede resultatmål 2019:

- Rusfrie lavterskeltilbud i 40 GGG klubber.
- 16 GGG klubber skal ha tilbud til personer med rusmiddelproblem. Dette skal være tilbud hvor den enkelte kan knytte nye og varige nettverk i et rusfritt miljø.

#### **Gjennomføring/tiltak**

##### Oppfølging klubb (Ansvar: NGF)

- NGF legger felles rammer for deltakelse. Klubbene forplikter seg til å tilrettelegge aktivitet innenfor rammene, samt rapportere til NGF.
- Klubbene skal følges opp gjennom e-post og telefon, og det skal gjennomføres 5 klubbbesøk.
- Det skal arrangeres en samling for klubbenes GGG ressurspersoner.

##### Oppfølging deltakere/aktivitet i klubb (Ansvar: Klubb)

- Aktivitet skjer i klubb og klubbene er ansvarlig for oppfølging av deltakere.
- Klubbene rekrutterer, følger opp og legger til rette for ukentlig aktivitet i sesongen. Aktiviteten er knyttet til NGFs nybegynneropplæring, utvikling av ferdighet, samt å skape en sosial ramme. Deltakerne får oppfølging av frivillige/profesjonell trener, samt andre ressurspersoner.
- Evalueringer viser at deltakerne er fornøyd med oppfølgingen. Flere klubber involverer tidligere deltakere.
- En GGG ressursperson i klubben er kontaktleddet til NGF.

##### GGG Open (Ansvar: NGF og arrangørklubb)

- NGF er i samarbeid med en klubb ansvarlig for gjennomføring av GGG Open. Dette er en årlig golfturnering for deltakere og ledsagere i GGG. Turneringen har en sosial profil, og skal fungere som en motivasjonsfaktor gjennom sesongen. Deltakelse er subsidiert.

#### **Forutsetning for å lykkes**

- God forankring i NGF og i deltakerklubber.
- (Frivillige) ressurspersoner i klubben som forplikter seg over tid.
- Langsiktig og trygg finansiering.
- Oppfølging og synliggjøring.

#### **Framdriftsplan**

Måned	Tiltak
Januar/mars	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Avklare deltakelse med klubbene. Rekruttere nye klubber.</li> <li>– Lyse ut, behandle og utbetale aktivitetsmidler til GGG klubbene.</li> <li>– Møte med GGG samarbeidspartnere.</li> </ul>
Mai - oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sesong for klubbene, dvs gjennomføring av ukentlig aktivitet i klubb, inkl. rekruttering, synliggjøring m.m. Utenom sesong har de fleste tilbud om spill på golfsimulator/golfsenter. Noen spiller ute (nesten) hele året.</li> <li>– Klubbbesøk.</li> </ul>
August	<ul style="list-style-type: none"> <li>– GGG Open.</li> </ul>
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Klubbevalueringer, deltakerevalueringer og rapportskrivning.</li> </ul>
November	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Samling for GGG ressurspersoner i klubb.</li> </ul>
Desember	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Forberedelse av neste sesong.</li> <li>– Rapportskrivning og søknader (fokus på søknader og oppfølging av rapporteringsfrister hele året).</li> </ul>

### Budsjett

Budsjett for GGG som helhet som vist under. De søkte midler vil benyttes på styrking av tilbudet i de klubbene som gir tilbud til personer med rusmiddelproblemer.

Lønn er holdt utenfor budsjettet. Lønnskostnader til NGFs GGG ansvarlig i ca. 50 % stilling dekkes av NGF, og må ansees som egenfinansiering.

<b>2800 Golf – Grønn Glede (GGG)</b>	<b>Inntekter</b>	<b>Utgifter</b>
Kap. 0765, post 72 (Helsedir)	130 000	
Akershus Fylkeskommune - Aktivitetsløfte	130 000	
3441 - Aktivitetstilskudd	30 000	
3445 – Tilskudd fra organisasjoner/sponsorer	310 000	
7140 – Reise- og møtekostnader, ikke oppgavepliktig		60 000
7450 - Tilskudd		540 000
<b>Sum</b>	<b>600 000</b>	<b>600 000</b>
<b>2801 – Golf – Grønn Glede Turnering</b>	<b>Inntekter</b>	<b>Utgifter</b>
Kap. 0765, post 72 (Helsedir)	20 000	
Akershus Fylkeskommune - Aktivitetsløfte	20 000	
3445 – Tilskudd fra organisasjoner/sponsorer	30 000	
3920 - Egenandeler	15 000	
7140 – Reise- og møtekostnader, ikke oppgavepliktig		65 000
7425 - Premier		5 000
7450 - Tilskudd		15 000
<b>Sum</b>	<b>85 000</b>	<b>85 000</b>
<b>Totalt GGG og GGG Open</b>	<b>685 000</b>	<b>685 000</b>

GGG og GGG Open har egne prosjektnummer i NGFs regnskapsystem, og økonomien i forbundet følges nøye opp. Det rapporteres jevnlig til NGFs styre. Forbundet bruker Vidi Revisjon AS.

## Begrunnelser som kan brukes om man vil argumentere for betydning for målgruppa

Ikke brukt i søknaden til Akershus Fylkeskommune Aktivitetsløfte.

Helsemyndighetene anbefaler at barn og unge er fysisk aktiv minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og høy. Voksne og eldre bør være moderat fysisk aktive minst 150 minutter per uke eller minst 75 minutter med høy intensitet per uke. Personer som ikke kan følge rådene på grunn av nedsatt funksjonsnivå anbefales å være så fysisk aktive som evne og helsetilstand tillater. (<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet> Anbefalinger fysisk aktivitet)

Det er godt vitenskapelig dokumentert at jevnlig fysisk aktivitet gir en rekke positive helseeffekter fysisk, psykisk og sosialt, reduserer sykkelighet og dødelighet generelt, og er nødvendig for normal vekst og utvikling hos barn og unge. Samtidig vet vi at deltakelse i fysisk aktivitet er sosialt skjevfordelt og påvirket av økonomiske og sosiale bakgrunnsfaktorer, og personer med nedsatt funksjonsevne er mindre fysisk aktiv og har høyere risiko for dårlig helse sammenlignet med befolkningen for øvrig. (Helse- og Omsorgsdepartementet. Lov om folkehelsearbeid. Prop. 90 L (2010 – 1011). Proposisjon til Stortinget.)

Et viktig bidrag til bedre helse gjennom regelmessig deltakelse i fysisk aktivitet, samt at deltakerne finner en aktivitet de trives med i et godt sosialt miljø. Dette er av stor verdi for samfunnet, blant annet fordi det knytter seg store samfunnsmessige utgifter til livsstilsrelaterte sykdommer som blant annet påvirkes av fysisk inaktivitet. Forebygging av uheldige levevaner, inkludert fysisk inaktivitet, vil ikke bare gi gevinst i form av flere leveår, men også bedre helse de årene vi lever. (Helse- og Omsorgsdepartementet. Samhandlingsreformen. Rett behandling – på rett sted – til rett tid. St.meld.nr 47 (2008-2009).)

Helseeffektene er størst mellom personer som er fysisk inaktive og personer som er lite fysisk aktiv. Dette betyr at personer som i utgangspunktet har et lavt fysisk aktivitetsnivå, vil oppnå store helsegevinster hvis de bli regelmessig fysisk aktive. (<http://www.1-2-30.no/bedrehelse/helsegevinster/article38425.ece?id=38425>)

Golf en idrett med moderat intensitet som passer godt i forhold til myndighetenes anbefalinger. En golfrunde på 18 hull tar ca. 4,5 timer, mens en 9-hulls runde tar halve tiden. I løpet av en 18-hulls runde går man ca 11 km/16 000 skritt, pulsen er i gjennomsnitt på noe over 100 hjerteslag per minutt. En mann vil forbrenne ca. 2500 kcal, mens en kvinne vil forbrenne ca. 1500 kcal. En runde golf vil kunne bedre kondisjon, influere positivt på kolesterolnivået i blodet, redusere livmålet og gi et psykisk velvære. (Tangen J.O. (2009). 9 hull til bedre helse. Golfens helsegevinst i relasjon til myndighetenes anbefalinger. Norges Golfforbund.)

GGG tilbyr deltakerne en sosial samlingsarena, der den enkelte har mulighet til å strukturere hverdagen, bygge nye nettverk og styrke selvilliten. Du trenger ingen golfkunnskaper, du trenger ikke eie ditt eget utstyr og kostnaden med å delta er lav. I masteroppgaven "Hekta på golf" som fokuserte på deltakelse i GGG, viser resultatene at det å takke ja til å være med kan handle om at tiltaket er et lavterskeltilbud. For å fortsette later følelsen av å mestre sammen med indre og ytre motivasjonsfaktorer å være av betydning. Ingen av deltakerne synes å starte opp med tanke på å bedre egen helse, men helse synes likevel å være forbedret. Gleden ved å delta syntes i større grad å være en motivasjonsfaktor, enn opprettholdelse av god helse. (Melbye, L. (2009). "Hekta på golf!"-

en kvalitativ studie av et helsefremmende aktivitetsprogram med fokus på deltakernes egne erfaringer. Master i helsefremmende arbeid, Høgskolen i Akershus.)

(7) Elisabeth Gedde leverte i 2008 masteroppgaven ”*Friluftsliv og arbeidsdeltakelse – sammenhengen mellom friluftsliv, sense of coherence (SOC)<sup>1</sup> og arbeidsdeltakelse*”. Helse kan måles gjennom SOC, og utefra dette ønsket Gedde å undersøke om det kunne være en sammenheng mellom golf som friluftssaktivitet og SOC, og i neste omgang mellom SOC og arbeidsinkludering. Resultatene antyder at deltakerne opplevde en økt SOC gjennom deltakelse i GGG, samt at økt mestring, støttende sosiale relasjoner og det faktum at golf er en utendørsaktivitet kan ha vært medvirkende årsaker til at deltakerne ble inkludert i arbeidslivet eller fikk overskudd til å jobbe mer. Gedde konkluderte med at organisert friluftssaktivitet i gruppe kan medvirke til økt SOC. Det kan også se ut til at økt SOC kan være en medvirkende årsak til at mennesker starter å jobbe igjen. (Gedde, E. (2008). *Friluftsliv og arbeidsdeltakelse – sammenhengen mellom friluftsliv, SOC og arbeidsdeltakelse. Høgskolen i Vestfold.*)

Fysisk aktivitet har positiv effekt ved depresjon både for å hindre depresjonsepisoder og for å behandle dem, så vel akutt som på lengre sikt. Det er også dokumentert en forebyggende effekt. (Kjellman, B.; Martinsen E.W.; Taube, J.; Andersson, E. (2009). *Depresjon. I Aktivitetshåndboken Fysisk aktivitet i forebygging og behandling. Helsedirektoratet.*)

---

<sup>1</sup> Sense of coherence – å oppleve verden som rimelig forutsigbar og sammenhengene.