

Prosjektbeskrivelse – eksempel 1

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 Akershus fylkeskommune Aktivitetsløftet.

Prosjektbeskrivelse Golf – Grønn Glede

Golf – Grønn Glede (GGG) er et tilrettelagt golftilbud hvor deltagerne gis mulighet til å være aktiv etter egne forutsetninger og ønsker, samtidig som det sosiale aspektet ivaretas.

Bakgrunn

Siden 2005 har NGF gjennom GGG jobbet for å gi et ukentlig tilbud for personer med behov for tilrettelegging. 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.

Deltakelse i fysisk aktivitet er sosialt skjevfordelt, og personer med nedsatt funksjonsevne er mindre fysisk aktiv og ofte i dårligere form enn resten av befolkningen. Det er behov for tilrettelagte tilbud som i tillegg til en mer fysisk aktiv livsstil, kan bidra til en meningsfull hverdag, fremme mestringsevne og sosial inkludering.

I 2018 har det vært GGG aktivitet i 40 golfklubber, hvorav 12 ligger i Akershus¹. Evalueringer viser gode resultater i forhold til måloppnåelse. Vi når målgrupper som generelt er vanskelig å rekruttere, og vi beholder deltakerne over tid. GGG er et samarbeid mellom NGF, golfklubbene, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, Kreftforeningen, Diabetesforbundet, Mental Helse og Lyberg & Partnere.

I søknaden synliggjøres GGG som helhet, men evt. midler skal brukes til å styrke og videreutvikle deltakerklubber i Akershus.

Målgruppe

Målgruppen er personer med behov for tilrettelegging.

Målsetting

Målsettingen er økt fokus på golf i en helsefremmende sammenheng, samt gjøre golf kjent som en helsebringende aktivitet som kan drives av alle.

GGG skal:

¹ Asker GK, Romerike GK, Ballerud GK, Bærum GK, Drøbak GK, Gjerdrum GK, Haga GK, Hakadal GK, Hauger GK, Hvam GK, Nordhaug GK, Soon GK.

- Rekruttere nye målgrupper til golf.
- Motivere deltakerne til å komme i jevnlig fysisk aktivitet.
- Spre glede!

Akershus 2019:

- Lavterskeltilbud i 12 GGG klubber.

Gjennomføring

Oppfølging klubb (Ansvar: NGF)

- NGF legger felles rammer for klubbenes deltakelse. Gjennom en avtale sikres deltakerklubbene oppfølging og aktivitetstilskudd, samt at de plikter å rapportere til NGF.
- I tillegg til generell oppfølging, skal det gjennomføres klubbetilkjøp i 4-5 klubber.
- Det skal arrangeres en felles samling for klubbenes GGG ressurspersoner.

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

- Klubbene er ansvarlig for aktiviteten og deltakerne blir del av en treningsgruppe og får oppfølging av frivillige/profesjonell trener, samt andre ressurspersoner. Klubbene rekrutterer, følger opp og legger til rette for at deltakerne får trene til faste tidspunkt. En sosial ramme rundt aktiviteten er en selvfølge.
- Klubbens GGG ressursperson er kontaktleddet til NGF, og ansvarlig for klubbens tiltak. Dette gjøres i samarbeid med frivillige i en ressursgruppe og klubbens trener.

GGG Open (Ansvar: NGF og arrangørklubb)

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

Oppfølging sentrale samarbeidspartnere (Ansvar: NGF)

- NGF samarbeider med Lyberg & Partnere, Diabetesforbundet, Mental Helse, Kreftforeningen og Landsforeningen for hjerte- og lungesyke. Årlige møter gjennomføres.

Forutsetning for å lykkes

- God forankring i NGF og deltakerklubber.
- Ressurspersoner i klubben som forplikter seg over tid.
- Langsiktig og forutsigbar finansiering.
- Oppfølging og synliggjøring.

Framdriftsplan

Måned	Tiltak
Januar/mars	<ul style="list-style-type: none"> – Avklare deltakelse med klubbene. Rekruttere nye klubber. – Lyse ut, behandle og utbetale aktivitetsmidler. – Møte med GGG samarbeidspartnere.
Mai - oktober	<ul style="list-style-type: none"> – 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. – Klubbetilkjøp.
August	<ul style="list-style-type: none"> – GGG Open.

Oktober	– Klubbevalueringer, deltakerevalueringer og rapportskriving.
November	– Samling for GGG ressurspersoner i klubb.
Desember	– Forberedelse av neste sesong. – Rapportskriving og søknader (fokus på søknader/rapporter hele året).

Budsjett

Budsjett for GGG som helhet som vist under. De søkte midler vil benyttes på styrking av tilbudet i deltakerklubber i Akershus. Dette inkluderer eksempelvis aktivitetsmidler til klubb, deltakelse i GGG Open og deltakelse på samling for ressurspersoner.

Lønn er holdt utenfor budsjettet. Lønnskostnader til NGFs GGG ansvarlig i ca. 50 % stilling dekkes av NGF, og må ansees som egenfinansiering. I tillegg legger golfklubbene ned et betydelig frivillig arbeid i organisering av tiltakene.

Golf – Grønn Glede (GGG)	Inntekter	Utgifter
Kap. 765, post 72 (Helsedir)	140 000	
Akershus fylkeskommune Aktivitetsløftet	110 000	
3441 – Aktivitetstilskudd (idrettskretser)	30 000	
3445 – Tilskudd fra organisasjoner/NGF samarbeidspartnere	325 000	
6820 – produksjon materiell/trykksaker		5 000
7140 – Reise- og møtekostnader, ikke oppgavepliktig		50 000
7450 - Tilskudd		550 000
Sum	605 000	605 000
Golf – Grønn Glede Open	Inntekter	Utgifter
Kap. 765, post 72 (Helsedir)	10 000	
Akershus fylkeskommune Aktivitetsløftet	10 000	
3445 – Tilskudd fra organisasjoner/NGF samarbeidspartnere	40 000	
3920 - Egenandeler	20 000	
7140 – Reise- og møtekostnader, ikke oppgavepliktig		65 000
7425 - Premier		5 000
7450 – Tilskudd (arrangørklubb)		10 000
Sum	80 000	80 000
Totalt GGG + GGG Open	685 000	685 000

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 Golf forbund.)

GGG tilbyr deltakerne en sosial samlingsarena, der den enkelte har mulighet til å strukturere hverdagen, bygge nye nettverk og styrke selvtiliten. 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)² 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.*)

² Sense of coherence – å oppleve verden som rimelig forutsigbar og sammenhengene.