



**K K I**

## Formulär för ansökning om IFFL-projektstöd

### Uppgifter om den sökande sammanslutningen

**Sammanslutningens officiella namn:**

Modellbyns idrottsförening rf

**Sammanslutningens FO-nummer eller registerbeteckning**

123456-1

**Sammanslutningens kontonummer i IBAN-format:**

t.ex. FI4050001510000023

**Sammanslutningens hemort:**

*Välj i rullgardinsmenyn*

### Uppgifter om ansvarspersonen (personen med rätt att teckna sammanslutningens firma)

**Ansvarspersonens namn:**

Mona Modell

**Ansvarspersonens ställning:**

Ordförande

**Den sökande sammanslutningens adress:**

Modellgränden 11 a 1

**Postnummer:**

12340

**Postanstalt:**

Modellby

**Mobiltelefon:**

050 1234567

**E-postadress:**

[mona.modell@modellbynsidrott.fi](mailto:mona.modell@modellbynsidrott.fi)

*IFFL-byrån informerar projekten företrädesvis per e-post. Vänligen uppgi en e-postadress som används aktivt och kontrollera att den är korrekt.*

### Uppgifter om kontaktpersonen

**Kontaktpersonens namn:**

Mats Modell

**Kontaktpersonens ställning:**

Idrottsansvarig

**Mobiltelefon:**

050 7654321

**E-postadress:**

[mats.modell@modellbynsidrott.fi](mailto:mats.modell@modellbynsidrott.fi)

*IFFL-byrån informerar projekten företrädesvis per e-post. Vänligen uppgi en e-postadress som används aktivt och kontrollera att den är korrekt.*

**Obs! Kontaktpersonens kontaktuppgifter publiceras i samband med information om IFFL-projektstödet.**

## Uppgifter om projektet:

### Projektets namn:

Idrottsglädje i Modellbyn

### Projektets längd:

Januari–maj samt augusti–december

*Under första rundan (ansökan i september) är användningstiden för projektstödet från januari till slutet av november följande år. Under andra rundan (ansökan i mars) är användningstiden från juni till slutet av december innevarande år. Projektets längd kan vara längre än den ovan angivna användningstiden för stödet. Då ska man emellertid finansiera verksamhet utanför användningstiden helt med egen finansiering.*

### Målgrupp för projektet:

Överviktiga män och kvinnor i arbetsför ålder som inte motionerar i Modellbyn.

### Målgruppens genomsnittsålder

### Målen för projektet under verksamhetsperioden:

Målet är att uppmuntra målgruppen att gå ner i vikt och tillägna sig hälsosamma levnadsvanor genom att erbjuda möjligheter med låg tröskel att prova på olika motionsgrenar och få hälsoinformation. Dessutom är målet att utveckla samarbetet mellan aktörerna i projektet och etablera gruppernas verksamhet.

### Uppskatta här hur många personer projektet aktiverar till regelbunden motion.

80

### Uppskatta här hur många motionsgrupper projektet ger upphov till.

4

### Uppskatta här hur många personer som ordnar projektverksamhet.

7

### Utredning om andra understöd som ni fått, ansökt om eller ska ansöka om för projektet:

Projektet har varken sökt eller fått andra understöd.

*Uppge här om projektet har fått eller sökt till exempel utvecklingsstöd för föreningsverksamhet, understöd från penningautomatföreningen RAY eller andra understöd. Vänligen beakta att om projektet har beviljats ovan nämnda föreningsverksamhetsstöd för samma tid kan IFFL-projektstöd inte beviljas samma verksamhet för samma tid. Ni får emellertid söka båda understöden om ni vill.*

### Har projektet tidigare beviljats IFFL-projektstöd?

Nej

## Stöd som söks

### Stödbelopp som söks

2 800 €

*IFFL-stödet som söks kan utgöra högst hälften av projektets totala kostnader.*

### Vad ämnar projektet använda stödet till?

Till att betala arvoden till instruktörer som ordnar tester av olika motionsgrenar.

*Oftast beviljas IFFL-understöd för arvoden till idrottsinstruktörer och för utbildning av instruktörer. IFFL-understöd beviljas inte för ordnande av enskilda evenemang, resekostnader eller omfattande redskapsanskaffningar. Resekostnader är emellertid motiverade till exempel i Lappland där avstånden för instruktörerna är långa.*

## Verksamhetsmodell

### Hurdan motion ordnar man? (Beskriv här bland annat motionsgruppernas och motionsutbildningarnas innehåll, var de ordnas, antal deltagare, uppgifter om handledning och tidsschema)

*Här ska du inte ange allmänna nyttor av motion utan endast berätta om det aktuella projektets handlingsplan.*

INNEHÅLL: Det ordnas separata grupper för män och kvinnor. Män får testa vattenlöpning, snöskor, konditionsboxning, gymträning, gånginnebandy, mjukvolleyboll, bowling och stavgång. För kvinnor är grenarna pilates, konditionsgymnastik för nybörjare, vattengymnastik, gymträning, badminton, dans med låg tröskel, zumba och stavgång. I alla grupper får deltagarna genomgå ett gångtest och en Inbody kroppsanalys. Mätningarna görs av Regionorganisationen för idrott i Modellbyn rf. Testerna görs i samband med att grupperna inleds och avslutas i januari och maj. På våren ordnar man tre föreläsningar om motion och viktkontroll för deltagarna i samtliga grupper. Föreläsningarna hålls i Modellbysalen och föreläsaren är hälsovårdare Linda Modell. DELTAGARANTAL: Det finns plats för 20 överviktiga deltagare i varje grupp. INSTRUKTÖRER: Motionsgrupperna för män leds av idrottsinstruktörerna Markus Modell och Valter Modell, grupperna för kvinnor av idrottsinstruktör Magdalena Modell och fysioterapeut Marie Modell. TIDSSHEMA OCH MÖTESPLATS/-PLATSER: Kvinnorna samlas tisdagar och män torsdagar i gymnastiksalen i Modellbyns skola, för 1,5 timmar/gång under tiden mellan den 1 januari och den 30 maj. Varje grupp samlas 20 gånger. Under höstsäsongen ordnas nya grupper för både män och kvinnor med samma koncept under tiden mellan den 15 augusti och den 15 december.

*Om man i projektet ordnar motionsevenemang, föreläsningar, rådgivning, utbildning m.m., beskriv här kort även deras innehåll. Observera att antalet tecken är begränsat till högst 5 000.*

### Hur når projektet personer som rör på sig för lite? (Kommunikation och marknadsföring)

Deltagare till motionsgrupperna söks under hösten bland annat i samarbete med företagshälsovården. Företagshälsovården hänvisar överviktiga vuxna till grupperna. Även andra överviktiga kommuninvånare som fyllt 40 år och som rör på sig för lite kan ansöka till grupperna. Ansökan sker genom att man fyller i ett ansökningsformulär på idrottsföreningens webbplats. Det informeras om grupperna på arbetsplatsers och kommunens allmänna anslagstavlor, med meddelanden, projektbroschyrer, på föreningens webbplats, via företagshälsovården och i tidskriften Idrottsglädje som Regionorganisationen för idrott i Modellbyn ger ut.

*Om projektet inte riktas till en viss sammanslutning är det bra att efter behov i informationen använda sig av samarbetspartners olika kanaler på en bredare front, till exempel tidskrifter, webbplatser, sociala medier och evenemang.*

### Hur följer man upp uppnåendet av målen?

Uppnåendet av målen följs upp genom att man samlar in respons från deltagarna med hjälp av en enkät när halva tiden gått och i slutet. I december utarbetar man en slutrapport om projektet med en bedömning av hur bra målen har nåtts. Fortsättningen planeras utifrån rapporten.

*Projekt som beviljas IFFL-stöd ska fylla i ett elektroniskt uppföljningsformulär efter avslutat projekt. Om man genomför en responsenkät bland deltagarna ska även dess resultat rapporteras kort på IFFL-uppföljningsformuläret.*

### Hur uppmuntrar man målgruppen för projektet att tillägna sig en fysiskt aktiv livsstil?

Deltagarna ges IFFL-konditionskort och -motionsguider. Bland alla som returnerat konditionskortet lottar man ut idrottsföreningens och samarbetspartners handdukar, T-tröjor och kepsar som små motivationspriser. Deltagarnas motivation att uppnå de egna målen stöds genom att ordna konditionstester när verksamheten inleds och avslutas. I början av träffarna kan deltagarna även låta sig vägas och få sitt midjemått mätt. Med tanke på fortsatt aktivitet får gruppdeltagarna även information om idrottsföreningens utbud och andra aktörer som är verksamma på orten. Kommunen erbjuder deltagarna inträdesbiljetter till simhallen till halva priset (10 biljetter/deltagare). Deltagarna får även gymnastikinstruktioner med låg tröskel för träning på egen hand.

*Till exempel IFFL-programmets material kan användas för att motivera deltagarna. Bekanta dig med materialen på [www.kkioghjelma.fi](http://www.kkioghjelma.fi) → Viestintä ja materiaalit → Materiaalit (på finska).*

### **Projektets samarbetspartner:**

Företagshälsovården i Modellby kommun, Kalorijägarna i Modellbyn rf, Modellby kommun, Regionföreningen för idrott i Modellbyn rf

### **Hur samarbetar projektorganisatorerna?**

Olika motionsgrenar presenteras i samarbete med den lokala idrottsföreningen (Kalorijägarna i Modellbyn rf). Kontaktpersoner är idrottsinstruktör Magdalena Modell/Motionärerna i Modellbyn rf och idrottsinstruktör Markus Modell/Kalorijägarna i Modellbyn rf. Konditionstesterna genomförs av Regionorganisationen för idrott i Modellbyn rf med utvecklaren av hälsomotion Mårten Modell som kontaktperson. Gruppdeltagarna väljs i samarbete med företagshälsovården med företagshälsovårdare Elin Modell som kontaktperson.

## **Budget**

### **Projektets totalkostnader och hur de fördelas**

Instruktörsarvoden ( $35 \text{ €} \times 20 \text{ h} = 700 \text{ €} \times 4 \text{ grupper} = 2\,800 \text{ €}$ ) 2 800 €

Information 500 €

Lokalhyror 500 €

Konditionstester 600 €

Material 500 €

Redskapsanskaffningar 500 €

Kontorskostnader 200 €

Kostnaderna totalt 5 600 €

*Observera att budgeten ovan är fullständigt fiktiv. Avsikten med modellen är att åskådliggöra hur inkomster och utgifter ska preciseras. Inkomsternas och utgifternas innehåll är projektspecifikt. Ditt projekt kan också ge upphov till andra kostnader, till exempel utbildningskostnader eller andra inkomster, till exempel finansiering från samarbetspartner.*

### **Projektets totalinkomster och hur de fördelas**

Deltagaravgifter  $25 \text{ €} \times 20 \text{ personer} = 500 \text{ €}$ ,  $500 \text{ €} \times 4 \text{ grupper} = 2\,000 \text{ €}$

Idrottsföreningens egen finansiering 800 €

IFFL-stödet som söks 2 800 €

Inkomsterna totalt 5 600 €

*Det ovan beskrivna är INGEN anvisning om hur stor den egna finansieringen eller hur stora deltagaravgifterna borde vara. Deltagaravgifter är inte nödvändiga men oftast kan en rimlig deltagaravgift engagera deltagarna bättre i verksamheten. IFFL-projektstödet som söks kan utgöra högst hälften av projektets totala kostnader. Minst hälften av kostnaderna ska täckas med andra medel, till exempel med deltagaravgifter, den sökandes egen finansiering och/eller finansiering från samarbetspartner. Deras belopp och relationer till de totala kostnaderna är projektspecifika.*

### **Beskrivning av projektets inkomster och utgifter som inte visas i budgeten**

Modellby kommun tillhandahåller en del av lokalerna utan kostnad.

Planering och uppföljning av projektet 50 h

*Under osynliga inkomster och utgifter ska du ange sådana kostnader och till exempel arbetsinsatser som är till nytta för projektet men där pengar inte byter ägare.*