

Ansökan om ekonomiskt stöd till hälsofrämjande insatser  
Friskare Västernorrland – Folkhälsobidrag 2012  
**Fysisk aktivitet (breddmotion eller Fysisk aktivitet på Recept  
(FaR®)**

---

Sista ansökningsdag den 20 december 2011

Uppgifter om projektet och de ansvariga/kontaktpersoner

1. **Projektnamn**<sup>\*1</sup>

---

---

2. **Kort beskrivning av projektet \***

---

---

---

---

---

---

3. **Projektledare/kontaktperson\***

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

---

---

Telefon: \_\_\_\_\_

4. **Den sökande** (huvudansvariga) **organisationen, myndigheten\***

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

---

---

Telefon: \_\_\_\_\_

**Bankgiro-nr:** \_\_\_\_\_

**eller motsv**

---

<sup>1</sup> \* Obligatoriska uppgifter att besvara för att få ett ekonomiskt bidrag.

Uppgifter om samarbetsparter/medverkande

5. **Samarbetsparter** (namn på andra föreningar/organisationer som kommer att arbeta i projektet, en vårdcentral eller avdelning på ett sjukhus)

---

---

---

---

---

Uppgifter om målet/syftet med projektet, metoden, målgruppen m.m.

6. **Mål med projektet och/eller syfte med projektet\***

---

---

---

---

7. **Metod (hur)\***

---

---

---

---

Målgrupp

8. **Målgrupp** (t.ex. allmänheten i Härnösands kommun)\*

---

---

---

---

---

9. **Åldersgrupp**

- yngre än 17 år  
 18-45 år  
 46 år och äldre  
 Alla oavsett åldern

**10. Var erbjuds aktiviteterna? (t.ex. Västernorrlands län, Sundsvalls kommun, Matfors, Långele med omnejd, glesbygd, tätort)\***

---

---

---

---

---

---

---

**11. Är aktiviteterna kostnadsfria för deltagarna?**

- Ja--→ gå vidare till fråga 13
- Nej

**12. Om nej, hur hög är avgiften?**

---

---

---

**13. Tilltalar aktiviteterna**

- Mest kvinnor
- Mest män
- Både män och kvinnor
- Vet ej

**14. Kan man anpassa aktiviteterna så att de blir tillgängliga för personer med olika typer av funktionsnedsättningar (t.ex.. synskadade, hörselskadade, personer med intellektuella funktionsnedsättningar)?\***

- Ja
- Nej-→ gå vidare till fråga 15

**15. Om ja, på vilket sätt?**

---

---

---

---

---

---

---

**16. Status för projektet\***

- skall påbörjas
- pågår
- vilande
- annat, nämligen \_\_\_\_\_

**17. Starttid** (år – månad)

**Sluttid** (år – månad)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Uppgifter om dokumentationen

**18. Hur skall projektet dokumenteras?\***

- uppföljning
- avrapportering
- annat, nämligen \_\_\_\_\_

**19. Vad kan vara intressant att följa upp?\***

---

---

---

---

---

---

**20. Beskriv hur ni ska följa upp insatsen.\***

---

---

---

---

---

---

Övrigt

**21. Övrigt**

---

---

---

---

---

**22. Budget\***

Den summa pengar vi ansöker om:

**Summa:**

\_\_\_\_\_

KOSTNADER

Så här har vi tänkt använda pengarna:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Summa:**

┌

\_\_\_\_\_

EGNA INSATSER/INTÅKTER

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Vi har också sökt/ej fått besked än/beviljats pengar av följande:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Summa:**

\_\_\_\_\_

**23. Ansvarig/ansvariga för projektet**

Namn:

\_\_\_\_\_

Adress:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefon:

\_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Grund för återbetalning föreligger om mottagaren av det ekonomiska stödet inte hinner använda projektmedlen inom förutsatt tid, om projektmedlen använts för annat än avsett ändamål, om mottagaren försummar sin redovisnings- och rapporteringsskyldighet, eller om mottagaren lämnat en oriktig uppgift.

Jag/vi förbinder mig/oss att uppfylla samtliga villkor för det ekonomiska stödet och försäkrar att det kommer att användas enligt de uppgifter som lämnats.

**Ansvariges/ansvarigas underskrift:**

\_\_\_\_\_

Ort och datum:

\_\_\_\_\_

**Ansökan skickas till:**

***Folkhälsocentrum, Landstingets kansli, 871 85 Härnösand***

***Uppge diarienummer 11 FTPN 287***

*Sista ansökningsdag den 20 december 2011.*

*Beslut om folkhälsobidrag lämnas senast den 31 januari 2012*

*Information?*

*Folkhälsoplanerare Iwona Jacobsson, [iwona.jacobsson@lvn.se](mailto:iwona.jacobsson@lvn.se) 0620-194 55, 070-58 68 555*

*Idrottskonsulent Ingela Asplund, [ingela.asplund@vniidrott.rf.se](mailto:ingela.asplund@vniidrott.rf.se), 060-59 4 203*

*Landstingets folkhälsoplanerare i din kommun, telefonnummer och e-postadress [www.lvn.se](http://www.lvn.se) sök på*

*Folkhälsocentrum*

**Endast några exempel på aktiviteter**

***Hitta ut***

En detaljerad stadskarta i ett område (t.ex. Timrå) delas ut gratis till alla hushåll. Man behöver bara gå ut genom dörren för att börja leta efter någon av de ca 60 checkpoints som finns markerade på kartan. Förutom fysisk aktivitet, frisk luft finns det möjlighet att vinna fina priser genom att man registrerar sina besökta checkpoints på [www.hittaut.nu](http://www.hittaut.nu). Checkpointsen kommer att finnas i olika svårighetsgrader. De gröna kontrollerna går att nå med barnvagn eller rullstol, de blå är litet svårare medan de röda och svarta förutsätter en viss orienteringsvana.

***Gemensamma promenader i skogen***

På måndagar och torsdagar kl 17.30 startar vi promenadgrupper i Helgum. Vi samlas vid Knytpunkten och promenerar tillsammans i en vacker miljö. Det går bra att promenera med eller utan stavar. Samordnare är Helgum IF och pensionärsorganisationen Gemenskap.

***Kom-igång-gympa***

*Gympa för dig som har fått ett recept på fysisk aktivitet, som upplever att du är otränad. Vi arbetar med uppvärmning, kondition, styrka, rörlighet, balans och avslappning. Gympan är fri från hopp och löpning och har enkla övningar.*

***Lättgympa***

*Vänder sig till dig som vill gympa i ett lugnare tempo eller till dig som är nybörjare och behöver en lugnare start. Passet innehåller övervägande styrke- och rörlighetsträning. Med pulshöjande steg och lätt löpning tränar du din kondition. Inga hopp.*

***Medelgympa***

*Vänder sig till dig som är något träningsvan. I passet varvas omväxlande kondition, styrka, rörlighet och koordination.*

***Vattengymnastik***

*Vattengymnastik är en skonsam och allsidig träning för dig som har, eller har haft rygg-, nack- eller ledbesvär eller är överviktig och tycker att vattnet är ett härligt träningsredskap.*

***Stavgång***

*Jämfört med vanlig gång engagerar stavgång flera muskler i kroppen eftersom överkroppen används mer effektivt. På så sätt ökar pulsen, syreförbrukningen och energiåtgången vilket ger en bättre träningseffekt såväl muskulärt som konditionsmässigt. Stavgång ökar takten omedvetet hos dem flesta och är skonsammare för fot-, knä- och höftleder jämfört med löpning..*