# Trivsel i Ulbjerg...

Projekt: Forebyggelsespulje 1. november 2017
Ansøgt: 31-10-2017 (Viborg Kommunes puljecenter)
Status: Ansøgning modtaget
ID #: 94-8

## Oplysninger om foreningen

### Generelle oplysninger om foreningen

| | |
|---|---|
| E-mail | lpvt@mail.dk |
| Foreningens navn | Trivsel i Ulbjerg... |
| CVR-nr. | 01234 |
| Hjemmeside | Har ingen hjemmeside... |
| Partnere I eventuelt gennemfører projektet med | Ulbjerg Gymnastikforening og trivselpilot Christina Ambrosius. |
| Foreningens telefonnr. | 27827152 |
| Foreningens mobilnr. | 27827152 |
| Foreningens adresse | Løgstørvej78, Ulbjerg |
| Foreningens postnr. | 8832 |
| Foreningens by | Skals |

### Oplysninger om kontaktperson

| | |
|---|---|
| Kontaktperson | Vivian Thorup |
| Kontaktperson e-mail | lpvt@mail.dk |
| Kontaktperson telefonnr. | 27827152 |
| Kontaktperson adresse | Løgstørvej 78, Ulbjerg |
| Kontaktperson postnr. | 8832 |
| Kontaktperson by | Skals |

## Ansøgning

**Beskrivelse af sundhedsfremme- og forebyggelsesinitiativet**
**Beskriv kort og præcis indhold af og formål med projektet. Herunder hvordan aktiviteterne støtter op om og skaber sundhedsmæssig merværdi i forhold til Viborg Kommunes tværgående sundhedspolitik www.viborg.dk/sundhedspolitik**

| | |
|---|---|
| Beskriv kort og præcis indhold af og formål med projektet. Herunder hvordan aktiviteterne støtter op om og skaber sundhedsmæssig merværdi i forhold til Viborg Kommunes tværgående sundhedspolitik | Projektet 'Big size - Jumping Fitness' vil være et hold, hvor voksne kvinder, der er inaktive og muligvis har overflødige kilo på kroppen, vil kunne komme og træne i trygge, lukkede omgivelser, hvor deltagerne alle er i den samme fysiske form.<br>'Big size - Jumping Fitness' er en motionsform, der er skånende for led på grund af affjedringen i trampolinen, og ved let løb på trampolinen kan der fx. forbrændes flere kalorier end ved almindelig løb på hårdt underlag. Dette er en fordel på holdet, da deltagerne skåner deres led, som er belastet nok i forvejen og samtidig giver det en højere forbrænding!<br><br>Træningen vil foregå i Ulbjerg Kultur- og Fritidscenter, samme ugedag i 10 uger af 1 times varighed.<br><br>Formålet med projektet er, at deltagerne på holdet vil få større lyst til at bevæge sig, fordi de mærker en øget trivsel, større selvværd og velvære gennem træningen.<br>Den ugentlige træning vil komme til at foregå i et tempo, hvor der fra starten af forløbet tages hensyn til deltagernes fysiske tilstand, men hvor der i løbet af de 10 uger gerne skal ske en markant fremgang i forhold til deltagernes fysik, men også gerne i forhold til deltagernes tanker omkring det at bevæge sig!<br>Det er afgørende for overvægtige, at deltagerne føler sig trygge til træningen, at deltagerne kan mærke øget velvære ved træning og sidst, men ikke mindst er det vigtigt, at deltagerne synes motionsformen er sjov! Der skal være plads til latter og masser af smil!!<br><br>Det overordnede projekt er selvfølgelig ikke slut, fordi et 10 ugers forløb er gennemført - der vil blive tilbudt flere forløb fremadrettet. |
| **Forventede resultater**<br>**Beskriv hvilke resultater, som forventes og gerne hvordan de gode resultater kan fortsætte, når tilskudsperioden er afsluttet.**<br><br>. | |
| Beskriv hvilke resultater, som forventes og gerne hvordan de gode resultater kan fortsætte når tilskudsperioden er afsluttet | Vi håber, at projektet 'Big size - Jumping Fitness' gør, at deltagerne efter 10 ugers træning stadig har lyst til og mod på at motionere, da de under forløbet har mærket, at motionen gør dem noget godt!<br>Endvidere håber vi på, at deltagerne gennem træningen har fået skabt nogle gode, sunde relationer og motionsvaner, som der kan bygges videre på fremadrettet. |
| **Målgruppe** | |
| Hvem henvender aktiviteterne sig til? Hvor mange personer vil deltage i aktiviteterne? | Projektet henvender sig til voksne kvinder, der ikke er tilstrækkeligt fysisk aktive og som har brug for nogle trygge, lukkede omgivelser for både at turde og have lyst til at motionere sammen med andre.<br>I vores lokalområde er der desværre en del kvinder, der er inaktive og som vil få mange sundhedsmæssige fordele ved at få sig rørt! Vi skal alle 'bo i vores krop' resten af vores liv, så det er med at give kroppen de bedste betingelser!!!<br><br>Der vil være plads til 14 deltagere på holdet. |
| **Tidsplan**<br>**Skriv start- og sluttidspunkt for aktiviteten.** | |
| Start tidspunkt for aktiviteten | 08-01-2018 |
| Sluttidspunkt for aktiviteten | 23-03-2018 |
| **Budget**<br>**Indtægter – fordelt på egne økonomiske bidrag, midler fra andre f.eks. sponsorer, puljer eller fonde og deltagerbetaling fra dem, der deltager i aktiviteterne.**<br>**Udgifter – fordelt på udgiftsposter f.eks. materialer, forplejning, udstyr mv. (Bemærk, at der ikke kan søges om midler til ansøgers løn/vederlag)** | |
| **Tilskud** | |
| Hvor mange penge søger i om? | 45000 |

## Synes godt om

Ingen

## Vurdering

Ingen

# Budget for: 'Big size - Jumping Fitness'

Budgettet er lavet i samarbejde med Ulbjerg Gymnastikforening.

Holdet 'Big size – Jumping Fitness' er af 10 ugers varighed.

## Indtægter:

| | | |
|---|---|---|
| X antal deltagere x 375 kr. | : | ? |
| Tilskud fra Forebyggelsespuljen i Viborg Kommune | : | ? |

## Udgifter:

| | | |
|---|---|---|
| 15 x Jumping Fitness Trampoliner (15 x 3000,- kr.) | : | 45000,- kr. |
| **I alt** | **:** | **45000,- kr.** |

Ulbjerg Gymnastikforening vil være behjælpelig med bl.a. annoncering, relevant uddannelse samt løbende spot-kurser til underviseren.

Det skal lige nævnes, at indtægterne fra deltagerne skal gå til den udgift, der er på underviseren og hal-leje.