

**Organisasjonsnummer:** 977084199  
**Foretaksnavn:** Stiftinga Grannehjelpa  
**Navn:** Sidsel Haugen  
**Kontonummer:** 35300703745  
**Adresse:** Sandvenvegen 1 A  
**Postnr.:** 5600 Norheimsund  
**Telefon:** 41103643  
**Mobiltelefon:** 90122688  
**E-post:** post@grannehjelpa.no

**Mottaker:** Hordaland fylkeskommune

---

SØKNAD

REFERANSENØR.: 17S27091

---

## Ut på tur - aldri sur

### Nærmere beskrivelse av tiltaket, målsetting og målgruppe:

Bystranda i regionsenteret Norheimsund i Kvam herad er perfekt utgangspunkt for friluftsliv for kvemmingane. Området består av sandstrand med tilhørende molo og parkanlegg med mellom anna volleyballbane. Bystranda ligg lett tilgjengeleg i sentrum, er tilrettelagt for røyrlehemma, kan nåast med buss og bil og til fots. Området er mykje besøkt sommarsdagen, men me ønskjer å tilretteleggje for og vise dømer på korleis området kan (ut)nyttast i andre årstider og.

Prosjektet «Ut på tur - aldri sur ?» er eit aktivitetstilbod som gjer barnefamiliar og andre som er lite aktive frå før, ein «smakebit» på positiv og helsefremjande friluftsliv som igjen stimulere til auka utetid på lang sikt.

Prosjektet skal bidra til:

- At barnefamiliar får ei positiv friluftsoppeleving som inspirer til auka aktivitet
- At personar som er lite fysiske i utgangpunktet vert motivert til å bli meir aktive
- At bystranda i Norheimsund vert brukt meir til alle årstider
- Å synleggjera og framsnakke kvalitetane uteområde i nærmiljøet har
- Å førebygge sjukdom, einsemd og sosiale problem hos målgruppene på lang sikt
- Å skape trivnad og tryggleik i nærmiljøet
- Å inkludere minoritetar og skape felles arenaer som er open for alle

Prosjekt mål

1. Få fleire til å nytte utearealet i nærmiljøet meir aktivt.
2. Få fleire til å vera meir fysisk aktive.
3. Få til fleire å delta i jamnleg organisert frivillig aktivitet innan friluftsliv- og idrettsorganisasjonane i kommunen.

Målgruppe

Målgruppa for prosjektet er personar som er lite fysisk aktive frå før. Me vil spesielt legge til rette for deltaking for barnefamiliar som i ulik grad er berørt av utfordringar kring lettare fysisk og psykisk helse.

Familiar med innvandrarbakgrunn er ein del av målgruppa.

«Ut på tur - aldri sur?» er ein aktivitetsdag som skal gjennomførast i oktober 2017. Aktivitetsdagen er ein del av KVAMMAveko som er ei lokal markering av verdsdagen for psykisk helse.

Fysisk aktivitet gjer god psykisk helse, og dette vert understreka gjennom prosjektet. Verdsdagen seier mellom anna dette: «Gode levevaner gir bedre psykisk helse. Derfor er et viktig budskap i årets tema at man med små grep på kan få en bedre hverdag. Det handler om å ha et balansert kosthold, få nok søvn, være i aktivitet, oppleve mestring og tilhørighet sammen med andre.»

Aktivitetsdagen er eit lågterskel tiltak som ikkje krev påmelding eller anna krav om erfaring eller fysisk god form.

**Tiltakstype:** Stimulerer nye grupper (f eks personer med nedsatt funksjonsevne)

**Skal tiltaket gjennomføres i et nærområde dvs i eller ved by eller tettsted som de fleste av deltakerne kan nå uten bruk av bil eller båt? Ja**

**Vil tiltaket stimulere til lavterskeltilbud for grupper som ikke allerede er aktive? Ja**

**Er det søkt/mottatt tilskudd over Klima- og miljødepartementets budsjett til tiltaket tidligere? Nei**

## Kostnadsoverslag / Budsjett

Utgifter til gjennomføring av tiltaket	Beløp
Utstyr	33 000
Marknadsføring	15 000
Mat	10 000
Administrasjon	5 000
Løn prosjektleiar	30 000
Planlegging og gjennomføring	33 000
<b>Total sum</b>	<b>126 000</b>

## Finansiering

Finansiering av tiltak	Beløp
Samlet kostnad ved tiltak(ene)	126 000
- Dugnadsinnsats	33 000
- Andre offentlige tilskudd	0
- Annen finansiering	0
- Egne midler	30 000

Kan tiltaket/deler av tiltaket gjennomføres med mindre tilskudd enn omsøkt? Ja  
Kan la være å kjøpe utstyr og gjennomføre med mer fokus på trivselstiltak.

## Vedlegg

 Ut på tur - friluftaktivitet.pdf (Prosjektbeskrivelse)

### Merknad:

*Ingen merknad*

Ettersende vedlegg per post: Nei

[sign] Sidsel Haugen for Stiftinga Grannehjelpa

---

Lvert 13.01.2017