

### **Ansøgning til Vesthimmerlands Udviklingspulje**

Aars Fitness er en forening med ca. 180 medlemmer, hvoraf ca. 75 % er over 60. Denne gruppe ønsker Aars Fitness at give et tilbud, der kombinerer betydningen af sund kost og gode træningsvaner. Tilbuddet skal have fokus på velvære.

Inspirationen til tilbuddet fik vi ved mødet med repræsentanter fra Vesthimmerlands Kommunes Kultur- og Fritidsforvaltning og DGI i sommeren 2019. Her blev der omtalt, at foreninger havde mulighed at ansøge om økonomisk støtte til afvikling af projekter til ovenstående målgruppe.

Vi arbejder med et projekt, der skal forløbe over 3 måneder, som indebærer undervisning ved en diætist i 6 gange ca. 1,5 time,

- undervisning ved instruktør i mindfulness 2 gange ca. 1,5 time og
- opvarmning/cirkeltræning ved foreningens egne instruktører i 10- 13 gange 1 time.

Projektet forventes afviklet i januar, februar og marts 2020 i lokalerne hos AIK.

Ved opstart af projektet udfylder brugerne et forventningsskema, og ved afslutningen udfyldes et evalueringsskema.

Aars Fitness er ansvarlig for projektet, der skal udbydes til foreningens medlemmer. Deltagerantallet skal af hensyn til økonomien være 10-14 brugere, da deltagerprisen til diætisten stiger til 1400,00 kr. pr. person, hvis deltagerantallet kommer under 10.

#### **Projektets indhold**

- Opvarmning/cirkeltræning 10-13 gange ved AF-instruktører
- Mindfulness (Vesthimmerlands Kommune) – gratis – 2 gange @ ca. 1,5 time
- Diætist Mette Pilegaard – 6 gange @ 1,5 time. Mette Pilegaard udfærdiger forventnings- og evalueringsskema, kostplaner og instruerer i tilberedning af den anbefalede kost til vores målgrupper, som er foreningens medlemmer over 60.



Finansieringen af projektet bliver som følger:

**Forventede udgifter:**

Diætist ved 14 personer @ 1100,00 kr. pr. person	15.400,00 kr.
Undervisningsmaterialer (diætist)	400,0 kr.
Mindfulnessinstruktør (Vesthimmerlands Kommune)	00,00 kr.
Andet	1.000,00 kr.
Opvarmning/&cirkeltræning ved Aars Fitness-instruktører	00,00 kr.
Lokaler stillet til rådighed af AIK	<u>00,00 kr.</u>
Forventede udgifter i alt	<u>16.800,00 kr.</u>

**Forventede indtægter**

Egenbetaling pr. deltager ved 14 personer (300,00 kr. pr. pers.)	4.200,00 kr.
Aars Fitness	5000,00 kr.
Vesthimmerlands Kommunes Udviklingspulje	<u>7.600,00 kr.</u>
Forventede indtægter i alt	<u>16.800,00 kr.</u>

Vi håber på en velvillig behandling af vores ansøgning, og skulle der være brug for en yderligere uddybning står vi gerne til rådighed.

Med venlig hilsen

  
Steen Bartholomæussen (formand for Aars Fitness)

Tlf. 2029 0038

[lilliansteen@mail.dk](mailto:lilliansteen@mail.dk)

