

Udkast til en udfyldt ansøgning:

Dette er et eksempel på, hvordan en ansøgning kan se ud. Din ansøgning behøver ikke at ligne denne, og alle idéer er velkomne. Det vigtigste er, at vi kan forstå din idé og formålet med aktiviteten.

Ansøgning om midler fra træningspulje

Ansøger

Navn: Anne Jensen

Adresse: Vennevej 1, Hyggerup

Telefonnummer: 12345678 E-mail: annejensen@yahoo.dk

1. Kort og overordnet beskrivelse af idéen

Beskriv kort jeres idé til træningsaktiviteten. Hvad ønsker I at gennemføre, og hvorfor tror I, at aktiviteten vil være relevant for mennesker med MS?

Vi vil gerne starte et lokalt træningsfællesskab for mennesker med MS. Ideen er, at vi mødes én gang om ugen til en fælles gåtur efterfulgt af ca. 20 minutters let styrke- og balancetræning udendørs eller i et lokale, hvis vejret er dårligt.

Vi vil få en af medlemmerne af lokalafdeling, som er træningserfaren til at være tovholder på ruter til forskellige gangdistancer i starten, samt få en instruktør til at vise os øvelser de første 3 gange og derefter er vi 2 personer, som har øvelserne og kan hjælpe hinanden.

Vi oplever, at mange gerne vil være mere fysisk aktive, men at det er svært at komme afsted alene. Derfor tror vi, at et fast fællesskab kan gøre det lettere at komme i gang og holde motivationen oppe.

2. Målgruppe

Hvor mange deltagere forventer I at aktiviteten kan rumme?

8-12 deltagere

Hvilken aldersgruppe henvender aktiviteten sig primært til?

30-75 år

Hvilket funktionsniveau henvender aktiviteten sig til?

☒ Gående

☒ Gående med hjælpemiddel

☐ Siddende

☐ Andet: _____

Kan aktiviteten tilpasses flere funktionsniveauer?

☒ Ja

☐ Delvist

☐ Nej

Kort beskrivelse af aktivitetens krav til funktionsniveau

Der vil være mulighed for at gå forskellige distancer og i forskelligt tempo. Styrkeøvelserne kan tilpasses den enkelte, og nogle øvelser kan udføres siddende.

3. Træningsaktiviteten

Beskriv kort selve aktiviteten

Vi mødes to gange om ugen. Først går vi en fælles tur på ca. 30-40 minutter. Derefter laver vi enkle styrke-, balance- og bevægelighedsøvelser med elastikker eller egen kropsvægt. Vi afslutter med en kop kaffe eller te, så der også er tid til at lære hinanden at kende.

De første 3-4 gange har vi instruktør til at hjælpe os med at vise relevante øvelser. Vi forventer at en af de lokale vederlagsfri fysioterapeuter kan hjælpe os mod en mindre betaling. Derefter vil vi være flere, som har øvelserne og kan hjælpe hinanden.

Hvor lang tid varer aktiviteten pr. gang?

Træningen varer i alt ca. 1 time og lidt ekstra tid til socialt fællesskab bagefter.

Hvor skal aktiviteten foregå?

Vi mødes ved det lokale kulturhus og bruger de omkringliggende stier. Ved dårligt vejr låner vi et lokale i kulturhuset.

I hvilken periode forventer I at aktiviteten finder sted? (aktivitetsperioden er fra d. 6.11.2026 – 31.05.2027)

1.10.2026 – 10.12.2026

Hvor ofte og hvor mange gange forventer I at gennemføre aktiviteten i denne periode?

To gange om ugen i 10 uger (tirsdag eftermiddag og lørdag morgen)

4. Lokalafdeling

Ved hvilken lokalafdeling skal aktiviteten foregå?

Lokalafdeling Føroya

Har I på nuværende tidspunkt lavet en aftale med lokalafdelingen vedr. aktiviteten?

☒ Ja

☐ Nej

Hvis ja, hvem er din kontakt i lokalafdelingen?

Navn: *Søren Jensen*

Telefonnummer: +298 654321 E-mail: sorenjensen@jubii.dk

Rolle i lokalafdeling: *Næstformand*

5. Budget

Hvor mange penge søger I om?

Beløb: 3.800 kr.

Hvad skal pengene bruges til? (fx lokaleleje, instruktørhonorar, materialer eller lignende)

- 500 kr. - Indkøb af elastikker
- 500 kr. lokaleleje
- 2.800 kr. Honorar til instruktør/fysioterapeut for 3 gange træning i 30 min og derefter udarbejde øvelserne på papir, så vi kan huske dem.

I alt: 3.800 kr.

6. Mulighed for fortsættelse

Beskriv hvordan aktiviteten kan fortsætte efter projektperioden?

Vi håber, at gruppen kan fortsætte efter projektperioden. Planen er, at deltagerne på skift hjælper med at arrangere gåturene, og at lokalafdelingen kan hjælpe med at booke lokalet. Vi overvejer også et mindre deltagerbidrag til kaffe og lokaleleje.

7. Ønske om sparring

Har I brug for hjælp fra projektgruppen? Sæt gerne flere krydser.

- ☐ Rekruttering af deltagere
- ☐ Formidling og markedsføring
- ☐ Booking af lokale eller hal
- ☒ Oprettelse på NemTilmeld
- ☐ Idéudvikling
- ☐ Kontakt til lokalafdeling
- ☐ Har ikke brug for hjælp
- ☐ Andet: _____