

1. På vegne af DGI Midt- Og Vestsjælland og Team Ishøj Café 60+ Cycling ansøger vi hermed Folkeoplysningsudvalget i Ishøj kommune om midler til et udviklingsprojekt.

Ansøgere er: DGI Midt- Og Vestsjælland (DGI M&V), Helligkorsvej 3. 4000 Roskilde, CVR-nummer 16644188

Kontaktperson og projektansvarlig, konsulent Bo Wacker, bo.wacker@dgi.dk, tlf.: 22448090

&

Team Ishøj Café 60+ Cycling (Café 60+)

Kontaktperson, formand Esben Skau, skau@paradis.dk , tlf.: 40754724

2. Information om udviklingsforløbet

Titel på projekt: Hyggelige cykelfællesskaber for alle seniorer

Projektperiode er planlagt til 1. halvår 2023

DGI Midt- Og Vestsjælland og Team Ishøj Café 60+ Cycling har et fælles ønske om at få flere seniorer op på cyklen. Derfor starter vi sociale cykelture for alle seniorer i 2023.

Målgruppebeskrivelse:

- Senior/ældre i Ishøj kommune i alderen 60 + med interesse/potentiale for cykling og fællesskab
- Senior/ældre i Ishøj kommune der overvejer El cykling

I et tæt samarbejde mellem DGI M&V & Café 60+ vil vi igangsætte seniorkoncept der kan tiltrække og fastholde ovenstående målgrupper i det frivillige foreningsfællesskab. Vi oplever, at mange cykler alene, og ikke nødvendigvis i en forening. Derfor er vi opmærksomme på at styrke foreningerne, fordi vi ved, at:

✓ foreningen er et stærkt og trygt fundament for fællesskabet.

✓ DGI kan understøtte foreninger og de muligheder, det giver:

- Udvikling & drift
- Kompetenceudvikling
- Sparring & vejledning
- Kurser & uddannelser

Café 60+ har ressourcerne og kræfterne til at invitere flere borgere i Ishøj Kommune ind i det positive forpligtende fællesskab.

DGI bygger bro mellem foreningslivet, idrætsfællesskaber, kommunale tilbud og institutioner. Vi vil arbejde med et foreningsudviklingskoncept, der indeholder følgende tre faser:

Før (et grundlag): Et grundlag for foreningsudvikling er baseret en analyse, som blandt andet beskriver klubbens status, medlemssammensætning, potentialer og rolle i lokalområdet. I denne fase kan DGI koordinere og sammensætte det rigtige hold – relationel koordinering. DGI kan med fordel også bruge "før-fasen" til:

At skabe et kvalificeret grundlag forud for arbejdet med foreningen og her vil et digitalt foreningstjek være en af indgangene til en snak. I DGI ved vi, at foreninger, som er digitalt modne, er bedre rustet til modgang og udfordringer.

DGI udarbejder foreningsrapport, der tjener som er grundlag i planlægningen, hvor foreningens udvikling igennem de sidste 5 år fremgår.

Under (en procesplan): Beskriver, hvad vi gør internt i DGI, hvem gør hvad og hvornår i DGI og cykelklubben i forbindelse med foreningsudviklingsforløbet:

Målsætning: Cafe 60 + skal fastholde og meget gerne vækste med 25 % svarende til ca. 15 nye medlemmer i 2023.

Koncept: Et godt cykelfællesskab er en god måde at knytte nye venskaber og få fælles oplevelser på, og så ved vi, at det samtidig øger både den fysiske og mentale sundhed at cykle sammen.

Cykelturene tager udgangspunkt i deltagerens ønsker og niveau. Det betyder, at om deltageren er i god form og til lange ture eller lige har støvet cyklen af efter flere år i kælderen, så er der plads til alle.

Man er mere end velkommen på el-cykel.

DGI har som mål fremadrettet at opstarte flere cykelfællesskaber for netop denne aldersgruppe. Der opstår stærke fællesskaber, hvor deltagerne prioriterer at komme, være med og byde ind. Der er mange af deltagerne, der selv tager teten og kommer med input til ture, selv agerer guides og har lyst til at vise lokale steder frem. Det gør selvfølgelig kun turene endnu sjovere og fællesskabet endnu stærkere! Og så oplever vi, at deltagerne passer godt på hinanden. Cykling er for mange blevet en katalysator for venskaber på tværs af fysik og interesser.

Konkrete aktiviteter i projektet:

- Aftale konkrete aktiviteter mellem DGI og forening
- Uddannelse af guider/kaptajner
- Markedsføring og kommunikation af Oplevelsesture,
- Screening af mulige deltagere
- Planlægning og gennemførelse af "Oplevelsesture"

Efter (evaluering/opfølgning): DGI sikrer, at der sammen med foreningen afstemmes, hvad fremtiden bringer og holder dem motiverede og fokuserede på de vækst mål og handlinger, som er aftalt. Hvordan er det gået med målsætningen? Erfaringer fra projektet kan bruges af andre foreninger til at invitere flere ind i foreningsfællesskaberne Ishøj kommune.

Sammenfatning:

Projektet skal være udviklingsorienteret og have fokus på følgende elementer:

Det gode liv for seniorer

- *Fysisk og social aktivitet for målgruppen*
- *Sundhedseffekt for målgruppen*
- *Færre i sundhedssektoren*

- El-cykling
- Tiltrækning og fastholdelse af frivillige og aktive

Helt konkret vil DGI i samarbejde med foreningen tilbyde oplevelses cykel ture for senior målgruppen. Foreningen vil blive klædt på til at give denne målgruppe en kvalificeret velkomst, der gør at borgerne føler sig velkomne og involverede. Endvidere vil der blive arbejdet med frivillighed i form af tiltrækning og fastholdelse. Projektet vil blive gennemført i Ishøj kommune. Projektet og dets erfaringer skal være til gavn for andre foreninger og klubber i kommunen.

3. Økonomi og budget:

• Angivelse af udgiftsposter	
DGI-projektledelse i udviklingsfasen herunder dataindsamling og mødeaktiviteter:	4.000,-
Uddannelse af Guides og vejktajner, "Den gode velkomst" & førstehjælpskursus:	8.000,-
Markedsføring og kommunikation:	4.000,-
Gennemførelse af Oplevelsesture i samarbejde mellem DGI M&V og Cafe 60 +:	8.000,-
Totalt ansøges Folkeoplysningsudvalget om kroner:	24.000,-