



K K I

KKI-hanketuen hakulomake

Tiedot hakijayhteisöstä

Hakijayhteisön virallinen nimi:

Mallilan urheiluseura ry

Hakijayhteisön Y-tunnus tai rekisteritunnus:

123456-1

Hakijayhteisön tilinumero IBAN -muodossa:

esim. FI4050001510000023

Hakijayhteisön kotikunta:

Valitse valikosta

Tiedot vastuuhenkilöstä (henkilö, jolla on yhteisön nimenkirjoitusoikeus)

Vastuuhenkilön nimi:

Minna Mallikas

Vastuuhenkilön asema:

Puheenjohtaja

Hakijayhteisön osoite:

Mallilankuja 11 a 1

Postinumero:

12340

Postitoimipaikka:

Mallila

Matkapuhelin:

050 1234567

Sähköpostiosoite:

minna.mallikas@mallilanurheilu.fi

KKI-toimisto viestii hankkeille pääasiassa sähköpostilla. Ilmoitathan sellaisen sähköpostiosoitteen, jota luetaan aktiivisesti ja tarkastathan, että osoite on kirjoitettu oikein.

Tiedot yhteyshenkilöstä

Yhteyshenkilön nimi:

Marko Mallikas

Yhteyshenkilön asema:

Liikuntavastaava

Matkapuhelin:

050 7654321

Sähköpostiosoite:

marko.mallikas@mallilanurheilu.fi

KKI-toimisto viestii hankkeille pääasiassa sähköpostilla. Ilmoitathan sellaisen sähköpostiosoitteen, jota luetaan aktiivisesti ja tarkastathan, että osoite on kirjoitettu oikein.

HUOM! Yhteyshenkilön yhteystiedot tullaan julkaisemaan KKI-hanketuen tiedotuksen yhteydessä.

Tiedot hankkeesta:

Hankkeen nimi:

Liikunnan iloa Mallilaan

Hankkeen kesto:

Tammikuu-toukokuu sekä elokuu-joulukuu

Kierroksella 1 (haku syyskuussa) tuen käyttöaika on seuraavan vuoden tammikuusta marraskuun loppuun. Kierroksella 2 (haku maaliskuussa) tuen käyttöaika on saman vuoden kesäkuusta joulukuun loppuun. Hankkeen kesto voi olla pidempi kuin edellä esitetty tuen käyttöaika, mutta tällöin tuen käyttöajan ulkopuolella järjestettävä toiminta tulee rahoittaa kokonaan omarahoituksella.

Hankkeen kohderyhmä:

Mallilan kunnan työikäiset miehet ja naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat ylipainoisia.

Kohderyhmän keski-ikä18

Hankkeen tavoitteet toimintakauden aikana:

Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta.

Arvioi tähän, kuinka monta liikkujaa hanke aktivoi säännöllisen liikunnan pariin?

80

KKI-hanketukea voidaan myöntää toimintaan, johon osallistuu vähintään 10 henkilöä. Näin ollen esimerkiksi liikuntaryhmän vähimmäiskoko on 10 osallistujaa.

Arvioi tähän, kuinka monta liikuntaryhmää hanke perustaa?

4

Arvioi tähän, kuinka monta ihmistä hankkeen toimintaa järjestää?

7

Selvitys muista hanketta varten saaduista, haussa olevista ja haettaviksi aiotuista avustuksista:

Hanke ei ole hakenut eikä saanut muita avustuksia.

Kerro tässä, jos hanke on saanut tai hakenut esimerkiksi seuratoiminnan kehittämistukea, Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) avustuksia tai muita avustuksia. Huomioithan, että mikäli hanke on saanut samalle ajalle em. seuratukea, KKI-hanketukea EI voi saada samaan toimintaan samalle ajalle. Molempia tukia saa kuitenkin halutessaan hakea.

Onko hanke saanut aiemmin KKI-hanketukea?

Ei

Haettava tuki

Haettava tukisumma

2800 €

Haettava KKI-tuki voi olla korkeintaan 50 % hankkeen kokonaiskuluista

Mihin hanke aikoo käyttää tuen?

Liikuntalajikokeilujen ohjaajapalkkioihin.

Yleisimmin KKI-tukea myönnetään liikunnan ohjauspalkkioihin ja ohjaajien koulutukseen. KKI-tukea ei myönnetä yksittäisen tapahtuman järjestämiseen, matkakustannuksiin eikä mittaviin välinehankintoihin. Matkakustannukset ovat kuitenkin perusteltuja esim. Lapissa ohjaajien pitkien välimatkojen vuoksi.

Toimintamalli

Millaista liikuntaa järjestetään? (Kerro tässä mm. liikuntaryhmien ja -koulutuksien sisältö, paikat, osallistujamäärät, ohjaus ja aikataulu)

Tässä ei tule perustella liikunnan yleisiä hyötyjä vaan kertoa ainoastaan ko. hankkeen toimintasuunnitelmasta.

SISÄLTÖ: Miehillä ja naisilla perustetaan omat ryhmät. Miesten ryhmässä lajikokeiluina ovat vesijuoksu, lumikenkäkävely, kuntonyrkkeily, kuntosaliharjoittelu, kävelysähly, pehmo lentopallo, keilailu ja sauvakävely. Naisten lajikokeiluina ovat pilates, aloittelijoiden kuntojumppa, vesivoimistelu, kuntosaliharjoittelu, sulkapallo, matalan kynnyksen tanssiliikunta, zumba ja sauvakävely. Kaikissa ryhmissä osallistujille tehdään kuntotesteinä kävelytesti ja Inbody-kehonkoostumusanalyysi. Mittaukset toteuttaa Mallilan liikunnan aluejärjestö ry. Testit tehdään ryhmien alussa ja lopussa tammikuussa ja toukokuussa. Keväällä järjestetään kolme liikuntaa ja painonhallintaan liittyvää luentoa, jotka on tarkoitettu kaikkien ryhmien osallistujille.

Luennot pidetään Mallila-salissa ja luennoitsijana toimii terveydenhoitaja Liisa Mallila.

OSALLISTUJAMÄÄRÄ: Kuhunkin ryhmään mahtuu 20 ylipainoista osallistujaa. **OHJAAJAT:** Miesten ryhmiä ohjaavat liikunnanohjaajat Mikko Mallikas ja Ville Mallikas, naisten ryhmissä ohjaajina toimivat liikunnanohjaaja Maire Mallikas sekä fysioterapeutti Mervi Mallikas. **AIKATAULU JA**

KOKOONTUMISPAIKKA/-PAIKAT: Naisten ryhmä kokoontuu tiistaisin ja miesten ryhmä torstaisin Mallilan koulun liikuntasalissa 1,5 h/krt ajalla 1.1.- 30.5. Kokoontumisia on 20 krt/ryhmä. Syyskaudella toteutetaan uudet naisten ja miesten ryhmät samalla konseptilla ajalla 15.8.–15.12.

Jos hankkeessasi järjestetään liikuntatapahtumia, luentoja, neuvontaa, koulutusta tms., kerro tässä tiivistetysti myös niiden sisältö. Huomioithan merkkimäärärajoituksen max. 5000 merkkiä.

Miten hanke tavoittaa liian vähän liikkuvat? (Tiedotus ja markkinointi)

Osallistujia liikuntaryhmiin haetaan syksyn aikana mm. yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Ryhmiin ohjataan työterveyshuollon kautta ylipainoisia aikuisia. Myös muut ylipainoiset, vähän liikkuvat yli 40-v kuntalaiset voivat hakea ryhmiin. Hakeminen ryhmään tapahtuu täyttämällä ilmoittautumiskaavake urheiluseuran nettisivuilla. Ryhmistä tiedotetaan työpaikkojen ja kunnan yleisillä ilmoitustauluilla, tiedotteilla, hanke-esitteillä, seuran nettisivuilla, työterveyshuollon kautta ja Mallilan liikunnan aluejärjestön Liikunnan ilo - lehdessä.

Mikäli hanke ei kohdennu minkään yhteisön sisälle, tiedotuksessa kannattaa hyödyntää laajemmin yhteistyötahojen erilaisia kanavia tarpeen mukaan esim. lehtiä, verkkosivuja sosiaalista mediaa ja tapahtumia.

Miten tavoitteiden toteutumista seurataan?

Tavoitteiden toteutumista seurataan keräämällä palautetta osallistujakyselyllä ryhmän puolivälissä ja lopussa. Hankkeesta laaditaan loppuraportti joulukuussa, jossa arvioidaan tavoitteiden toteutumista. Sen pohjalta suunnitellaan jatkoa.

KKI-tukea saaneiden hankkeiden tulee täyttää sähköinen seurantalomake hankkeen päättyttyä. Mikäli osallistujille tehdään palautekysely, tulee myös sen tulokset raportoida tiiviisti KKI-seurantalomakkeeseen.

Miten hankkeessa kannustetaan kohderyhmää omaksumaan liikunnallinen elämäntapa?

Osallistujille jaetaan KKI-kuntokortit sekä KKI-kunto-oppaat. Kuntokortin palauttaneiden kesken arvotaan pieninä kannustus-palkintoina urheiluseuran ja yhteistyötahojen pyyhkeitä, t-paitoja ja lippalakkeja. Osallistujien motivaatiota omien tavoitteiden toteuttamiseen tuetaan järjestämällä kuntotestit toiminnan alussa ja lopussa. Kokoontumiskertojen alussa on mahdollisuus myös painon ja vyötärönympäryksen mittauksiin. Liikunnan jatkoa ajatellen ryhmäläiset saavat tietoa urheiluseuran ja muiden alueella toimivien tahojen liikuntatarjonnasta. Kunta tarjoaa osallistujille lippuja uimahalliin puoleen hintaan (10 uimalippua/osallistuja). Osallistujat saavat myös matalan kynnyksen jumppaohjeita itsenäiseen harjoitteluun.

Osallistujien kannustamisessa voi hyödyntää esim. KKI-ohjelman materiaaleja. KKI-ohjelman materiaaleihin voi tutustua osoitteessa www.kkiohjelma.fi → Viestintä ja materiaalit → Materiaalit.

Hankkeen yhteistyötahot:

Mallilan kunnan työterveyshuolto, Mallilan kunnonkohottajat ry, Mallilan kunta, Mallilan liikunnan aluejärjestö ry

Millaista yhteistyötä hankkeen järjestäjät tekevät?

Liikuntalajikokeilut järjestetään yhteistyössä paikallisen liikuntaseuran (Mallilan kunnonkohottajat ry) kanssa. Yhteyshenkilönä liikunnanohjaaja Maire Mallikas / Mallilan liikkujat ry ja liikunnanohjaaja Mikko Mallikas / Mallilan kunnonkohottajat ry. Kuntotestit toteuttaa Mallilan liikunnan aluejärjestö ry, yhteyshenkilönä terveysliikunnan kehittäjä Mauri Mallikas. Ryhmien osallistujia valitaan yhteistyössä työterveyshuollon kanssa, yhteyshenkilönä työterveyshoitaja Hanna Mallikas.

Talousarvio

Hankkeen kokonaiskulut ja niiden jakautuminen.

Ohjaajapalkkiot (35 € x 20 h=700 €, 700 € x 4 ryhmää=2800 €) 2800 €

Tiedotus 500€

Tilavuokrat 500 €

Kuntotestit 600 €

Materiaalit 500 €

Välinehankinnat 500 €

Toimistokulut 200 €

Kulut yhteensä 5600 €

Huomioithan, että tämä talousarvio on täysin kuvitteellinen. Mallin tarkoituksena on ohjeistaa tyyli, miten kulut ja tulot eritellään. Kulujen ja tulojen sisältö on hankekohtainen. Hankkeesi voi sisältää muitakin kuluja esim. koulutukseen liittyviä kustannuksia, tai muita tuloja esim. yhteistyökumppaneiden rahoitusta.

Hankkeen kokonaistulot ja niiden jakautuminen

Osallistujamaksut 25 € x 20 hlöä = 500 €, 500 € x 4 ryhmää = 2000 €

Urheiluseuran omarahoitus 800 €

Haettava KKI-tuki 2800 €

Tulot yhteensä 5600€

Tämä EI ole ohje siitä, paljonko omarahoituksen ja osallistujamaksujen tulisi olla. Osallistujamaksuja ei ole pakko olla lainkaan, mutta usein kohtuullinen osallistujamaksu voi sitouttaa osallistujia paremmin toimintaan. Mahdollisen osallistujamaksun suuruutta määriteltäessä kannattaa kuitenkin pitää mielessä, että myös liian suuri osallistujamaksu voi kasvattaa kynnystä osallistua hankkeen liikuntatoimintaan ja näin ollen karsia osallistujia.

Haettava KKI-hanketuki voi olla enintään puolet hankkeen kokonaiskuluista. Vähintään puolet kuluista on katettava muilla keinoin, esim. osallistujamaksuilla, hakijatahon omarahoituksella ja/tai yhteistyökumppaneiden rahoituksella. Näiden summat ja suhteet kokonaiskustannuksiin ovat hankekohtaisia.

Kuvaus hankkeen tuloista ja menoista, jotka eivät näy talousarviossa.

Mallilan kunta antaa osan liikuntatiloista maksutta hankkeen käyttöön

Hankkeen suunnittelu- ja seurantatyö 50 h

Näkymättömiin tuloihin ja menoihin tulee merkitä sellaisia kuluja ja esim. työpanosta, josta hanke hyötyy, mutta jossa raha ei vaihda omistajaa.

*HUOM! Huomioithan hanketuen talousarviota tehdessäsi, että hakukierroksesta riippuen KKI-hanketukea voidaan myöntää käytettäväksi vain joko tammikuusta-marraskuun loppuun (hakukierros 1) tai kesäkuusta joulukuun loppuun (hakukierros 2). Hanke voi jatkua tätä kauemmin, mutta loppuaika tulee rahoittaa täysin omarahoituksella. Kirjaa talousarvioon siis **vain sen vuoden budjetti-arvio, mille vuodelle haet KKI-hanketukea**. Esimerkiksi hakukierroksella 1 syyskuussa 2017 haetaan KKI-hanketukea aikavälille 1.1–30.11.2018, jolloin budjetista tulee käydä ilmi, että se sisältää vain vuoden 2018 kulut ja tulot ja loppuaika rahoitetaan omarahoituksella.*