

NOTAT

SUNDHEDSCENTRET

Center for Sundhed og Ældre
Sundhedskonsulent:
Marie Friis Rosschou

Sagsnr.: 17/21225

Dato: 1. marts 2018

Overblik og ansøgninger til Sundhedspuljen 2018

Nedenstående tabel giver et overblik over de indkomne ansøgninger til Sundhedspuljen 2018. De fire ansøgningskriterier er oplistet under tabellen. Af tabellen fremgår det, hvilke kriterier hver enkelt ansøgning lever op til.

Nr.	Projekt	Ansøger	Målgruppe	Ansøgt beløb	Lever op til kriterium:
1	Motorik og sanseintegration	Minigruppen Sommerfuglen	Børn i 1-4-årsalderen, primært sansesarte for tidligt fødte børn	62.739 kr.	1, 2, 3, 4
2	Senioridræt	Senioridræt i Hvidovre	Hvidovreborgere 60+	12.520 kr.	1, 2, 4
3	Formiddagsfloorball for motionsuvante	Hvidovre Attack Floorball Club	Pensionister og efterlønnere. Borgere, der har KOL, hjerte-kar-sygdom, er overvægtige m.m.	12.800 kr.	1, 2, 3, 4
4	Sansemotorisk udvikling	Vuggestuen Manegen	Børn 0-3 år	38.565 kr.	1, 2, 3, 4
5	Børnefamilier på to hjul – Løbecykler	Dagtilbudsafdelingen, Børn og Familier	Børn 2-6 år i Hvidovre Kommunes daginstitutioner	9.150 kr.	1, 2, 4
6	Motions- og Sundhedscafé 2.0	BuQetten og Hvidovre Sundhedscenter	Primært etniske kvinder	10.100 kr.	1, 2, 3, 4
7	Sundhed, kost og bevægelse	XYZ-house	Unge anbragte samt eksterne kontaktunge hos XYZ-house	12.000 kr.	1, 2, 3, 4
8	Walk and talk i Langkilden	Boligforeningen Langkilden seniorbofællesskab	Seniorboerne i bofællesskabet "Langkilden"	14.926 kr.	1, 2, 3, 4
9	Parkinsondans	Parkinsonforeningen	Borgere med Parkinsonsygdom i Hvidovre Kommune	12.500 kr.	1, 2, 3, 4
10	Motion flytter grænser	Ungekontakten Hvidovre Ungdomscenter	Unge med autisme i Hvidovre Ungdomscenter	29.400 kr.	1, 2, 3, 4
11	Stafet for livet Hvidovre	Kræftens Bekæmpelse	Tidligere og nuværende kræftpatienter og deres pårørende	35.398 kr.	1, (2), 3, 4

12	Husker du?	Ældre Sagen Hvidovre	2 teaterforestillinger med fokus på demens	28.700 kr.	1, 2, 3, 4
13	Øget diætetisk støtte til plejecenter beboere	Krogstenshave og Dybenkærhave Plejecentre	Plejecenterbeboere	51.926 kr.	1, 2, 3, 4
14	Aktiviteter for alle	Svendebjerghave- Hvidovre kommunes midlertidige døgnpladser	Beboere på Svendebjerghave	82.889 kr.	1, 2, 3, 4
15	Sundhedsidræt i Hvidovre Kommune	Hvidovre Gymnastik	Seniorer 60+	17.349 kr.	1, 2, 3, 4
16	Yolates for unge mod angst og depression	Ungekontakten	Unge i alderen 12-18 med angst og depression	39.438 kr.	1, 2, 3, 4
17	Motion og bevægelse for førtidspensionister	Foreningen for Førtidspensionister i Hvidovre	Førtidspensionister i Hvidovre	13.500 kr.	1, 2, 3, 4
18	Cykling Uden Alder	Plejecenter Dybenskærhave	Beboere på Dybens- kærhave Plejecenter	67.000 kr.	1, 2, 3, 4
19	Seniorfit	Hvidovre Volleyball Klub	Seniorer +60	53.000 kr.	1, 2, 4
20	TeenFit	Musikskolen	Teenagere fra 13 år	18.700 kr.	1, 2, 4
21	U-start – en tværfaglig tilbage-til- skolen-taskforce	Center for Skole og Uddannelse, Center for Børn og Familie og Handicaprådet	Børn & unge med skolevægning	98.000 kr.	1, 2, 3, 4
22	Ud og se med Daglejen	Hvidovre Dagleje	Daglejere og dagplejebørn	46.689 kr.	1, 2, 4
23	Færre løft – selvhjulpethed	Hvidovre Dagleje	Daglejere og dagplejebørn	7.600 kr.	1, 2, 4
24	Færre løft – selvhjulpethed	Hvidovre Dagleje	Daglejere og dagplejebørn	3.996 kr.	1, 2, 4
			I alt	778.885 kr.	

Kriterier for ansøgning af midler fra Sundhedspuljen 2018:

1. Ansøger er en klub, forening, interesseorganisation eller en kommunal institution
2. Ansøger udbyder en ny aktivitet eller udbygger en eksisterende aktivitet – der vil blive lagt særligt vægt på indsatser, der fokuserer på varig forandring og forankring
3. Ansøgers aktivitet inkluderer foreningsuvante og/eller ikke-aktive borgere – der vil blive lagt særligt vægt på tilbud, der inkluderer særlige målgrupper, f.eks. voksne med handicap, psykisk sygdom eller kronisk sygdom
4. Aktiviteten understøtter temaerne i Hvidovre Kommunes Sundheds- og Forebyggelsespolitik "Sundhed i hverdagen" og/eller "Støtte til at leve sundt og leve med sygdom".

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Minigruppen Sommerfuglen Neergaardsallé 20 2650 Hvidovre
	Navn på kontaktperson	Anna Sorgenfrey Sørensen
	E-mail	aaf@hvidovre.dk
	Telefonnummer	41850211
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Motorik og sanseintegration
	Målgruppen	1-4 års alderen – primært sanse sarte præmature børn
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	12 børn. Men da der er stor udskiftning, vil mange børn have glæde af dette når de går i Minigruppen Sommerfuglen.
	Formål med projektet / aktiviteten	Børnene i Minigruppen Sommerfuglen, vil få nogle bedre betingelser for at udvikle deres motoriske kunnen, deres sanser, samt få en større kropsbevidsthed.
Beskriv projektet / aktiviteten kort	<p>Vi har i Minigruppen Sommerfuglen mange børn som er forsinket i deres motoriske kunnen, samt udfordret på deres sanseapparat. Da vi er et meget lille hus, er vi begrænset på pladsen indendørs, men da vi har et stort udemiljø, er det her vi ønsker at skabe nogle gode rammer for, at børnene kan udvikle sig grov- og finmotorisk, samt udfordret deres ofte sarte sanseapparat.</p> <p>Vi ønsker derfor redskaber som kan udfordre børnene sansemotorisk. Fundamentet i sansemotorik er arbejdet med de 3 primære sanser. Dette er muskel-/ledsansen (vandpumpestation, vippe planke, gå-spand, bolde og trampolin), vestibulærsansen (hængekøje og spinner), og følesansen (vandpumpestation).</p>	

<p>Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?</p>	<p>Sanseintegration er en neurologisk proces, hvor det enkelte barn organiserer sanseindtryk fra sin krop og sine omgivelser og bruger denne information til at reagere hensigtsmæssigt og effektivt i forhold til det miljø, det befinder sig i.</p> <p>Udvikling af bevægelser og udvikling af sanser er nært forbundet. Dels ligger motoriske og sensoriske zoner nær hinanden i hjernebarken, dels fungerer sanser og bevægelser med stor afhængighed af hinanden i løbet af udviklingen. Undersøgelser viser, at børn med sansemotoriske udfordringer ofte føler sig udenfor og får koncentrations- og indlæringsproblemer. Det er derfor afgørende, at vi som professionelle, støtter børn i en tidlig alder, så vi kan sætte ind med præcis den hjælp, der støtter dem i deres udvikling og dermed giver dem de bedste forudsætninger for trivsel og indlæring.</p> <p>Projektet er derfor meget afgørende for at de børn, som går i institutionen, får ordentlige muligheder for at kunne udvikle sig sansemotorisk. Vores målgruppe er oftest (næste altid) sansemotorisk udfordret og har derfor behov for øget indsats, hvis de skal kunne udvikle sig hensigtsmæssigt.</p>
<p>Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?</p>	<p>Vi vil evaluere løbende på om børnene med hjælp fra de forskellige redskaber, får udviklet og udfordret deres sansemotorisk kunnen.</p>
<p>Beløb Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p>	<p>Vi ønsker evt. et mindre beløb, så vi kan købe nogle af de redskaber.</p> <p><u>Store ting:</u> Vandpumpe station 10.998 kr. (ekskl. moms) Trampolin cirkus 29.999 kr. (ekskl. moms) Hængekøje med stativ 11.265 kr. (ekskl. moms) Spinner 8.595 kr. (ekskl. moms)</p> <p><u>Små ting:</u> 3 Gå-spand 174 kr. (ekskl. moms) Vippe planke 799 kr. (ekskl. moms) Forskellige bolde 909 kr. (ekskl. moms) <u>I alt: 62.739 kr. (ekskl. moms)</u></p>

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Senioridræt i Hvidovre
	Navn på kontaktperson	Per Arild
	E-mail	Perarild.hvidovre@gmail.com
	Telefonnummer	30 60 88 23
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Senioridræt
	Målgruppen	Hvidovreborgere 60+
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Ca. 100-125
	Formål med projektet / aktiviteten	Vi mødes hver tirsdag formiddag fra kl. 9.45-12.10 i Dansborghallen. Formålet er at få rørt alle musklerne og at have det rart med hinanden. Vi mangler imidlertid fornyelse, og da "Bowls" er noget helt nyt, vil det være til storglæde for medlemmerne.
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	Vi har 8 forskellige slags sport på samme tid og alle får prøvet det hele hver gang. Klubben har eksisteret i 13 år, og er åben for alle Hvidovreborgere 60+.
Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	Vi mangler en ny form for sport. Derfor vil bowls være en kærkommen fornyelse. Spillet spilles ligesom Boccia eller petanque, men på et tæppe, og med specielle regler. Når man har set det en gang, er det nemt for alle at gå til, og medlemmerne glæder sig til at få en ny sportsgren. Måske kan Hvidovre komme på "landkortet" når det rygtes at vi også har denne form for spil.	
Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	Man evaluerer løbende, og medlemmerne er alle med til at diskutere hvordan får mest glæde af spillet.	

Beløb	Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)	2 bowls sæt à 5.760 (ekskl. moms) = 11.520 kr. (ekskl. moms) Levering = 1000 kr. (ekskl. moms) I alt: 12.520 kr. (ekskl. moms)
--------------	--	---

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på forening	Hvidovre Attack Floorball Club
	Navn på kontaktperson	Marie Schytte Krabbe (formand)
	E-mail	marie@attackfc.dk
	Telefonnummer	4098 6414
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Formiddagsfloorball for motions-uvante
	Målgruppen	Motionister med hjerte-kar-sygdomme, KOL, overvægt mv. Primært målrettet pensionister, efterlønnere eller andre, der har mulighed for at træne i dagtimerne
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	30-35
	Formål med projektet / aktiviteten	<p>Formålet er at give borgere, der har svært ved at komme i gang med en fysisk aktivitet, en mulighed for at prøve floorball på en rolig, tryk og nem måde. Floorball er af bl.a. Center for Holdspil og Sundhed på KU blevet betegnet som en af de idrætsgrene, der er bedst for kondition mv. Desuden er floorball nem at gå til og man behøver ikke alverdens udstyr – uanset alder og fysisk formåen.</p> <p>Udover de sundhedsmæssige fordele ved floorball er det også ambitionen at skabe et hold, hvor der er plads til hygge og socialt samvær, så deltagerne har større sandsynlighed for at komme igen.</p>
Beskriv projektet / aktiviteten kort	<p>I oktober 2017 opstartede Hvidovre Attack i samarbejde med Sundhedscenteret og Center for Holdspil og Sundhed på KU et formiddags-floorballhold som en test. Holdet har nu pr. 1. februar 2018 ca. 10 deltagere, men det er stadig meget nyt og kræver en indsats over en længere periode for at gøre det stærkt og bæredygtigt på sigt.</p> <p>Vi ønsker bl.a. at tilknytte en fast træner, som kan skabe gode rammer og sørge for at deltagerne oplever fysisk fremgang og samtidig føler sig velkomne og motiverede.</p> <p>Center for Holdspil og Sundhed måler løbende deltagerne fysiske forbedringer og hjælper til med promovning, ligesom Sundhedscenteret reklamerer for</p>	

	<p>holdet. Begge partner vejleder desuden klubben ift. målgruppen – både træningsmæssigt og motivationsmæssigt.</p> <p>Målet er at holdet ved udgangen af 2018 er selvkørende og en fast forankret del af Hvidovre Attacks aktivitetsportfølje på lige fod med klubbens øvrige 16 hold. Se mere her: http://www.attackfc.dk/klub/hvidovre-attack-floorball-club/hold/formiddagsfloorball-for-seniorer-og-voksne</p>
Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	<p>Fordi holdet giver Hvidovres borgere en unik mulighed for et anderledes boldspil i trygge og hyggelige rammer. Floorball vokser frem overalt i landet, særligt på motionsplan og er af "Bevæg dig for livet" udpeget som en af de nye store motionsidrætsgrene. Den bølge skal Hvidovres borgere – uanset helbred – have lov til at være med på!</p> <p>Projektet er også relevant fordi det bidrager til sundhedsfremme og potentielt som forebyggende over for en række livsstilssygdomme. Aktiviteten har dokumenteret effekt på knoglestyrken og konditionen hos seniorer.</p> <p>Ydermere er det relevant, fordi det henvender til motionsuvante borgere/borgere med livsstilssygdom, der har behov for et trygt sted at starte i en idrætsforening, for at der skabes god overgang fra et kommunalt behandlingstilbud til varig deltagelse i fysisk aktivitet i foreningslivet.</p>
Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	<p>Formiddags-floorball evalueres løbende af samarbejdspartnere og vi vil sætte fokus på at inddrage deltageres betragtninger og forslag til forbedringer undervejs.</p> <p>Ultimo 2018 foretager bestyrelsen i Hvidovre Attack en evaluering og vurdering af holdets fremtid i klubben.</p>
Beløb	<p>Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p> <p>Floorball-bolde: 1.000 kr. (ex moms) Floorball stave: 2.000 kr. (ex moms) Trænerhonorar: 5.800 kr. PR-materiale: 1.000 kr. (ex moms) Sociale arrangementer: 3.000 kr. (ex moms) I alt: 12.800 kr. (ex moms)</p>

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Vuggestuen Manegen
	Navn på kontaktperson	Amra Husilovic
	E-mail	arh@hvidovre.dk
	Telefonnummer	25449249
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Sansemotoriskudvikling
	Målgruppen	0-3 år
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Ca. 94
	Formål med projektet / aktiviteten	Formålet med projektet er at fremme små børns sansemotoriskudvikling.
Beskriv projektet / aktiviteten kort	<p>For bevidst og målrettet at kunne arbejde med små børns sansemotoriske kompetencer er det vigtigt at vi har mulighed for at kunne svinge og gyngede børnene for bl.a. at styrke deres labyrintsans.</p> <p>I Manegen har vi kun to sansegynger på legepladsen til 94 børn. og ingen gynger indendørs. Derfor er det vigtig at vi får skabt flere muligheder, og i den forbindelse vil det være optimalt med en motorikskinne og motorikbeslag. I Mangen kan vi ikke skrue beslag i loftet.</p>	

<p>Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?</p>	<p>Vores registrering i TOPI viser at flere og flere små børn har sansemotoriske udfordringer. Vi har børn med meget høj eller meget lav arousal. Derudover er der børn med øreproblemer som afholder sig fra udfordrer deres sanse motorik. Ved at stimulere barnets sansemotoriske udvikling, giver vi barnet et godt fundament for den motoriske udvikling, men også sociale liv, trivsel, sprogligeudvikling, indlæring og koncentrationsevne.</p> <p>Med projektet vil vi skabe forandring, som på sigt vil rette op på de sansemotoriske udfordringer børnene har og give dem bedre forudsætninger for trivsel og udvikling i livet fremover dvs. børnehaven, skolen og voksenlivet.</p>
<p>Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?</p>	<p>Vi evaluerer ved at kigge på de tegn børn viser i deres daglige sansemotoriske udvikling.</p>
<p>Beløb Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p>	<p>Motorikskinne med beslag, montering, redskaber: 27.751,20 kr. (ekskl. moms) Motorikbeslag, svirvel-led og karabinhager: 10.753,70 kr. (ekskl. moms)</p> <p>I alt: 38.564,90. (ekskl. moms)</p>

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Dagtilbudsafdelingen
	Navn på kontaktperson	Lone Petræus
	E-mail	lop@hvidovre.dk
	Telefonnummer	36 39 39 10
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Børnefamilier på to hjul – Løbecykler
	Målgruppen	Børn 2-6 år i Hvidovre Kommunes daginstitutioner
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Ca. 1000 børn årligt.
	Formål med projektet / aktiviteten	"Børnefamilier på to hjul" skal få børnefamilier i Hvidovre Kommune til at reflektere over deres valg af transportform. Projektets formål er at påvirke børnefamiliernes transportadfærd og skabe aktive transportvaner, så flere børn og forældre vælger aktiv transport og fx cykler til/fra dagtilbud. Det er målet med denne konkrete indsats, at så mange børn som muligt stifter bekendtskab med cykler og løbecykler i 0-6års-alderen, så de er cykelparate ved skolestart og bringer de aktive transportvaner med sig ind i voksenlivet.
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	"Børnefamilier på to hjul" er et 3-årigt projekt (2018-2020), som en del af programmet "Cykelby Hvidovre". Som indsats under projektet søges der penge til at indkøbe løbecykler, som alle Hvidovre Kommunes daginstitutioner kan låne på skift i ca. 2-3 uger af gangen, så børnene introduceres til denne transportform i et sikkert miljø på legepladsen. Løbecyklarne skal supplere og bruges til at følge op på de kurser i cykelleg, som institutionerne tilbydes gennem "Børnefamilier på to hjul". Gennem introduktionen af løbecykler for børnene i institutionerne, forventes det at skabe opmærksomhed omkring aktiv transport hos forældrene i takt, med at de informeres og inspireres gennem kampagnemateriale og information på forældremøder.

	Endvidere skal løbecyklerne også bruges ved årlige cykel/lege-arrangementer for børnefamilier i kommunen afviklet i samarbejde med forskellige foreninger.
Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	<p>Projektet ligger i forlængelse af kommunens vision om at være børnenes og familiernes by, samt strategien om mere bevægelse for de 0-6-årige.</p> <p>Introduktion til og leg på løbecyklar styrker børnenes motorik, understøtter arbejdet med forskellige læreplanstemaer i institutionerne og følger op på den indsats, der har været siden 2015 med bevægelse i dagtilbud. Samtidig skal det bidrage til på den overordnede plan at skabe aktive transportvaner, så trafikchaos omkring skoler og institutioner minimeres i fremtiden.</p>
Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	<p>Der evalueres på indsatsens effekt samt fortsatte struktur til et ledermøde for dagtilbudslederne i oktober 2018.</p> <p>Endvidere måles der 2 gange årligt fra 2018-2020, hvor mange familier, der benytter sig af aktiv transport til/fra daginstitution i Hvidovre Kommune.</p>
Beløb	<p>Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p> <p>15 løbecykler: 7.500 kr. (ekskl. moms) 1 voksenløbecykel: 1.650 kr. (ekskl. moms)</p> <p>I alt: 9.150 kr. (ekskl. moms).</p>

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Motions- og Sundhedscafé, BuQetten SundhedsCentret i Hvidovre
	Navn på kontaktperson	Anette Jacobsen
	E-mail	bzq@hvidovre.dk
	Telefonnummer	25438141
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Motions- og Sundhedscafé 2.0
	Målgruppen	Den primære målgruppe er etniske kvinder, men holdet er åbent for alle kvinder.
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Ca. 20-25 kvinder hver uge.
	Formål med projektet / aktiviteten	Motions- og sundhedscaféen er oprettet med formålet om at tilbyde en motions-/samværsform for kvinder, der normalt er inaktive, ved at have det sociale aspekt i fokus. En kombination af træning og socialt samvær skal styrke både den fysiske og mentale sundhed. Målet er at motivere kvinderne til at bevæge sig gennem varieret og sjov træning i trygge rammer, samt skabe mulighed for at få viden om sundhedsemner og være sammen med andre kvinder fra lokalsamfundet på tværs af kulturer.
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	Motions og sundhedscaféen foregår hver fredag kl. 9.30-11.30, hvor den første time udgør træning varetaget af en sundhedsformidler, mens den anden time er en sundhedscafé, hvor der tales om sundhedsrelaterede spørgsmål samt skabes netværk på tværs af kvinderne. Endvidere er der mulighed for træning uden instruktør om tirsdagen, hvor en frivillig deltager åbner/lukker. Motions- og Sundhedscaféen har eksisteret i 2½ år. Motions-delen ønskes udviklet, således at mere variation i træningen er med til at fastholde de motionsuvante kvinder samtidig med, at der kommer fokus på øvelser- og træningsformer, de kan lave om tirsdagen uden instruktør, samt derhjemme. De nye redskaber er med til at imødekomme kvindernes ønsker for træningen.

<p>Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?</p>	<p>Efter en god implementering af motions- og sundhedscaféen er det vigtigt at have fokus på fastholdelse af de kvinder, der er godt på vej til at skabe varige sunde og aktive vaner. At ændre vaner tager tid, hvorfor det er vigtigt, at der fortsat er fokus på deres motivation ved at skabe variation i træningen, samt ved fortsat at udfordre deres styrke, balance og motoriske sanser. Endvidere vil introduktionen til nye aktiviteter give dem redskaber til at kunne selvtræne i BuQetten om tirsdagen, samt supplere træningen med øvelser derhjemme på egen hånd. Motions- og sundhedscaféen har været en succes blandt de deltagende kvinder de første 2 år. Det store antal deltagere betyder dog, at der ikke er træningsredskaber/måtter nok til alle, hvorfor det er nødvendigt at supplere med nye.</p>
<p>Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?</p>	<p>Sundhedsformidler Ansam Hassani evaluerer aktivitetsændringen med deltagerne under sundhedscaféen ved årets udgang.</p>
<p>Beløb Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p>	<p>Yogamåtter (15 stk): 2250 kr. (ekskl. Moms) Sjippetove (25 stk.): 1300 kr. (ekskl. Moms) Håndvægte: (40 stk): 1800 kr. (ekskl. Moms) Træningselastikker: 1000 kr. (ekskl. Moms) Franklin bolde (25 stk): 1700 kr. (ekskl. Moms) Kettlebells (10 stk): 1000 kr. (ekskl. Moms) Massagebolde (25 stk): 600 kr. (ekskl. Moms) Vippebræt (3 stk): 450 kr. (ekskl. Moms)</p> <p>I alt: 10100 kr. (ekskl. Moms)</p>

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	<i>Ungecenteret</i> <i>XYZ-house</i> Bødkerporten 1-3, 2650 Hvidovre
	Navn på kontaktperson	Martin Djørup
	E-mail	mdr@hvidovre.dk
	Telefonnummer	61827461
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Sundhed, kost og bevægelse
	Målgruppen	Unge anbragte, samt eksterne kontaktunge hos xyz-house
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	12-16 unge
	Formål med projektet / aktiviteten	<p>At lære de unge at lave nemme, billige og sunde aftensmåltider og skabe noget opmærksomhed på kvalitet, fornuft og varieret kost- og betydningen af heraf. Derudover er hensigten at skabe fællesskab for de unge på tværs af vores 4 afdelinger + eksterne unge. Og vi tænker også at dette kan være med til at styrke bånd mellem de interne og de eksterne- da de eksterne tit deler af deres erfaringer med de interne- hvilket igen styrker begge partnere.</p> <p>Sidst, men ikke mindst, vil vi prøve at vise at aftensmåltidet også kan være socialt samlingspunkt og værdien af det.</p>
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	<p>I Ungecenteret har vi i år skulle vælge nogle pejlemærker som vi skal arbejde efter med de unge. I xyz-house har vi valgt Sundhed som pejlemærke. Både i forhold til kost og motion, men også mere bredt forstået som mental sundhed.</p> <p>Personalet vil sammen med de unge hver mandag og onsdag invitere til Fællesspisning. Vi vil købe ind med de unge, lave maden, spise og gøre rent sammen efterfølgende. Det kan, forskelligt fra uge til uge, være at personalet har en plan, der kan være tilrettelagt efter et af de</p>

		<p>følgende perspektiver: kost type, tid, økonomisk fornuft, næringsværdi mv. Det kan også forekomme at de unge på skift bliver ansvarlig for en maddag og er tovholder på planlægning, indkøb, udførsel samt rengøring.</p> <p>Der udarbejdes løbende en kogebog sammen med de unge, med nemme retter, som de unge får udleveret.</p>
	Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	<p>Mange af de unge tror, at det er besværligt, uoverskueligt eller dyrt at spise sundt, lækkert og varieret. De unge hos os spiser ofte usunde færdigretter, det kan enten være fordi de ikke kan se ideen i at lave mad alene (og indtage den alene), men det kan også skyldes at de unge ofte kan have et begrænset kendskab til kost og næring- og dette kan ofte føre til ufornuftige kostvaner, men også tit uøkonomiske løsninger på sigt.</p> <p>Derudover kommer langt de fleste af vores unge fra familier hvor der ikke har været fokus på det sociale aspekt i et aftensmåltid. Det er derfor også noget vi har fokus på; at give dem noget hyggeligt samvær og samle dem og give dem en fornemmelse af at være en del af et familie lignende fællesskab.</p>
	Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	<p>Projektet evalueres ved at der udarbejdes en beskrivelse af projektet fra udførelse til effekt: at have skabt noget mere opmærksomhed på sundhed, kostvaner og økonomi - samt virkning af det sociale aspekt.</p>
Beløb	Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)	<p>Div mad- og råvarer: I alt: 12.000 kr. (ekskl. moms) (Beløbet er lidt højere end sidste år da vi har udvidet konceptet til at blive udbudt både mandag og onsdag)</p>

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Beboerforeningen "Seniorbofællesskabet Langkilden", Langkildevej 4 2650 Hvidovre
	Navn på kontaktperson	John Lisborg, formand
	E-mail	Jlisborg@yahoo.dk
	Telefonnummer	+45 5052 2019
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Walk and Talk i Langkilden
	Målgruppen	Seniorbeboerne i Langkilden
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Indtil 28, og medbrugere fra Seniorcentret Solkilden, Langkildevej 10, 2650 Hvidovre
	Formål med projektet / aktiviteten	<p>"Walk and Talk" aktiviteten er for at få os beboerne ud af boligen 1 til 2 gange pr. uge med mulighed for bedre fysisk og mental tilstand i "den 3. alder"</p> <p>Samt give os mulighed for at køre til lokaliteter rundt på Sjælland, for at give fælles oplevelser. Aktiviteten vil når den er igangsat og tømret ind i dagligdagen blive fortsat gennem hele året, så vi mentalt og fysisk får et bedre liv med motion i dagligdagen.</p>
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	<p>"Walk and Talk" aktiviteten er for at deltagerne kommer ud af boligen 1 til 2 gange pr. uge, og følges på forskellige ruter i lokalområdet. Dette samt ved at arrangere ture til andre lokaliteter, hvor de beboere, der har biler, stiller disse til rådighed, mod betaling af driftsmidler.</p> <p>Formålet med disse ture ud i det "blå", er at også meget dårligt gående har mulighed for socialt samvær, at de også få en god oplevelse ved at deltage på turene, idet vi ved, at ensomhed er en stor kilde til sygdom.</p> <p>Efter aktiviteterne samles deltagerne enten i stedets fælleshus, med kaffe eller the, eller i sommermånederne på terrassen, hvortil der indkøbes 2 stk. markedsparasoller for afskærmning mod sol.</p>

		Aktiviteten vil når den er igangsat og tømret ind i dagligdagen blive fortsat gennem hele året, så den mentale og fysiske del af tilværelsen bliver væsentlig forbedret, ved at være aktiv blandt andre beboere.
	Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	Projektet har til formål, at få alle beboere i Fællesskabet til at være mere fysisk aktive, og give fælles oplevelser til brug i hverdagen. Disse enkelte timer vil for en ringe indsats give den enkelte beboer, et bedre velvære, en forståelse for et godt samvær med andre i denne simple form for fysisk aktivitet.
	Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	<p>Evalueringen af projektet vil sker således:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hver tur vil blive beskrevet med stedet og anvendelighed for oplevelse for alle også dårligt gående. - Hvor mange deltagere var med på turen. - Hvad var udbyttet af turen, har den fælles oplevelse været til gavn for sammenholdet i beboerforeningen, med drøftelser over den efterfølgende kaffe/the sammenkomst - Beboernes drøftelse af ideer og eventuelle forbedringer for næste tur. - Regnskabsmæssig afregning for aktiviteterne
Beløb	Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)	<p>2 stk. markedsparasoller kr. 9.550,00 ud fra virksomheden Zederkorff</p> <p>Drivmiddel til transport kr. 5.376,00 udregning basseret på 7 køretøjer til 8 ture ca. 12 liter pr. køretøj pris ca. 8,- kr.</p> <p>Samlet omkostning og ansøgt beløb Kr. 14.926,-</p>

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Parkinson Café Hvidovre er en lokalforening af Parkinsonforeningen
	Navn på kontaktperson	Birger Thybo Sørensen
	E-mail	btsgm@mail.dk
	Telefonnummer	2926 8856 el. 4373 8856
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Parkinson Dans
	Målgruppen	Borgere med Parkinsons syge i Hvidovre kommune
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Det er svært at vurdere, men jeg vil tro ca. 20-30 personer incl. pårørende
	Formål med projektet / aktiviteten	Formålet med aktiviteten er, at få noget mere bevægelse og smidighed, samt koordination forbedret hos vore medlemmer. Dansen startes op, som et pilotprojekt for at se om det kan blive et fast projekt i Hvidovre kommune.
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	Det er meningen, at Parkinson Dansen skal foregå en gang ugentlig indtil til sidst i juni måned, Men vi forventer, at aktiviteten fortsætter ind i efteråret dvs. ca. 12-15 uger
Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	Erfaringen viser, at dansen gør mennesker med Parkinsons syge mere smidige. De bliver bedre til, at holde balancen. Mennesker der f.eks. ikke har kunnet løbe i årevis kan pludselig bevæge sig mere frit og uden at falde. Til orientering er projektet lavet i samarbejde med en danseinstruktør i Farum, Parkinsonforeningen, Ligesom Trygfonden også har været med. Det er bl.a. igennem Trygfonden, at danseinstruktøren har fået en speciel uddannelse. Der har også været afholdt forskellige workshops, som Trygfonden også har betalt.	

	Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	Projektet vil blive vurderet løbende, især hvordan medlemmerne bliver bedre efterhånden.
Beløb	Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)	Instruktør: 10000 kr. Annoncer: 2500 kr.

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Ungekontakten under Hvidovre Ungecenter
	Navn på kontaktperson	Charlotte Steenberg
	E-mail	cnq@hvidovre.dk
	Telefonnummer	20107621
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Motion flytter grænser
	Målgruppen	Unge med autisme i Hvidovre Ungecenter
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Alle, der overhovedet har lyst, men vurderingen er max. 20.
	Formål med projektet / aktiviteten	At få inaktive og ofte ensomme unge/voksne med autisme til at deltage i en række af sociale idrætsaktiviteter, som skal føre til øget motivation i forhold til at dyrke motion på ugentlig basis enten i en forening eller i et motionscenter eller i naturen, så de kan komme ud af den sociale ensomhed og opnå større generel trivsel og sundhed.
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	En gang om ugen mødes en gruppe af unge med autisme i 2 timer omkring en planlagt motionsaktivitet, som på forhånd er udvalgt og forberedt af kontaktpersonerne. Det vil være aktiviteter, som er repræsenteret i foreningslivet i Hvidovre samt aktiviteter, man kan gøre i naturen som fx løb eller naturfitness. Projektet varer resten af året.
Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	Unge med autisme er meget lidt fysisk aktive. Kun ca. 1% af teenagere med autisme i alderen 14-19 lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger i modsætning til ca. 62-80% af de alm. 15-årige. Børn/unge med autisme har generelt et lavt konditionsniveau, der ligger under det acceptable niveau sammenlignet med børn/unge i almindelighed. Effekten af fysisk aktivitet har en positiv indflydelse på en lang række elementer hos unge med autisme som motorik, kognition og social adfærd, især når det fysiske aktivitetsniveau er højt. Der måles bedre	

	<p>arbejdshukommelse og arbejdshastighed, som har indflydelse på unge med autisms akademiske færdigheder. Evnen til at planlægge (som er det mennesker med autisme har allersværest ved) forbedres også, og opmærksomheden mod en given opgave øges. Responstid og impulsivitet nedsættes. Deres emotionelle tilstand forbedres også ved fysisk aktivitet bl.a. fordi mængden af serotonin (hjernens signalstof) påvirkes, hvilket har en positiv betydning for den unges humør, f.eks. sænkes deres angst-depressionsscore.</p> <p>Det er en generel oplevelse blandt forældre, lærere, idræts-undervisere og trænere til unge med autisme, at de kan have manglende motivation, og det derfor kan være en udfordring at få dem til at lave motion eller fastholde dem i en idrætsforening. Derfor ønsker vi som er kontaktpersoner og allerede er i gang med motivationsarbejde i forhold til de unge med autisme at få dem til at deltage på et motionshold, så de både på kort sigt og langt sigt får effekten af den fysiske og sociale aktivitet. Motionen vil gøre det muligt at være "sammen" med andre, fordi der netop ikke vil være fokus på at kommunikere på et abstrakt niveau men på et konkret.</p>
<p>Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?</p>	<p>Projektet evalueres ved at se på fremmøde, og på de positive effekter, som de unge vil opleve på kort sigt. Samtidig vil det vi også kunne se, om der er nogle, der konkret melder sig til i en forening eller begynder at motionere på egen hånd. Der vil blive lavet et spørgeskema fra start, som identificerer de parametre, vi måler på.</p>
<p>Beløb Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p>	<p>Træningsbluser med tryk: motion flytter grænser kr. 6000 Vand og frugt kr. 5000 Motivationsportioner kr. 5000 Transport til besøg i idrætsforeninger kr. 2400 Køb af instruktør til udefitness m.m. kr. 5000 Diplom for gennemførelse og gave kr. 6000 I alt ex moms: 29.400</p>

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Stafet for livet Kræftens Bekæmpelse
	Navn på kontaktperson	Laila Munk
	E-mail	Laila.munk@hotmail.com
	Telefonnummer	23710480
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Stafet for Livet Hvidovre 2018
	Målgruppen	Alle tidligere, nuværende kræftpatienter, og deres pårørende
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Ca. 600
	Formål med projektet / aktiviteten	Formål med Stafet for Livet Hvidovre 2018: <ul style="list-style-type: none"> • At sætte fokus på kræft • At oplyse om kræft og forebyggelse • At Støtte op om kræftpatienter • At skabe håbe for kræftpatienter og pårørende • At samle penge til Kræftens Bekæmpelse til oplysning, patientstøtte og forskning.
Beskriv projektet / aktiviteten kort	<p>Stafet for Livet Hvidovre 2018 afholdes over 24 timer den 1.september kl. 14.00 – 2.september kl. 14.00 på Hvidovre Stadion (bane 1)</p> <p>Et antal hold (vi satser på ca. 35 hold) er på banen i hele tidsrummet på skift og kan bevæge sig ved at løbe, gå eller køre i kørestole efter eget valg. Formålet er, at deltagerne i løbet af det døgn stafetten varer, opnår så mange omgange, som muligt, for sit hold. Omgangene tælles ved, at deltagerne trykker på en "rundetæller".</p> <p>Stafetten indledes med en Fighterrunde, hvor tidligere og nuværende kræftpatienter (mål: 50) går/kører en runde på banen. Stafetten afsluttes på samme måde.</p> <p>Om aftenen afholdes lysceremoni, hvor der tændes lys i lysposer (mål: 500 lysposer) samtidig med afholdelse af en tale og et sangkor.</p>	

	Under hele stafetten informeres om kræft i oplysningsteltet. Sideløbende afholdes et særligt arrangement for fightere – de tidligere og nuværende kræftpatienter.
Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	Alt for mange rammes af kræft – enten som kræftpatient eller som pårørende. Med Stafet for Livet i Hvidovre 2018 sætter vi fokus på kræft, og aktiviteten og medieomtalen kan være medvirkende til, at borgerne i hele Hvidovre får mere opmærksomhed omkring kræft – og dermed bliver mere opmærksomme på forebyggelse og på eventuelle symptomer.
Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	Der gennemføres 2 store elektroniske evalueringer: <ul style="list-style-type: none"> • Alle deltagere i arrangementet • Alle frivillige i arrangementet Med baggrund i disse evaluerer styregruppen for Stafet for Livet Hvidovre efterfølgende aktiviteten grundigt – herunder skrives en fyldig evalueringsrapport.
Beløb	Ansøgt beløb ekskl. moms
	Inkl. moms 44.247 kr. (Ekskl. moms 35.398 kr.) Stafet for Livet kan ikke fratække momsen.

Budget for ansøgning for Stafet for Livet i Hvidovre 2018:

Vi ønsker at udvikle stafetten, så den bliver så oplysende og nærværende, som muligt.

Budgettet for stafetten, der søges støtte til, specificeres således:

- Indkøb af rundetællere) 35 stk. * 98,50.= inkl. moms 3.447 kr. (ekskl. moms 2.758 kr.)
- Indkøb af medaljer til børneløbet 200 stk. * 34 = inkl. moms 6.800 kr. (ekskl. moms 5.440 kr.)

Samlet tilbud fra Telte.nu på 34.000 kr. inkl. moms (ekskl. moms 27.200 kr.)

inkl. gulve og levering og afhentning:

- Madtelt 108m2 inkl. moms 8.400 kr. (ekskl. moms 6.720 kr.)
- oplysnings-, børne- og lystelt 126 m2 inkl. moms 9.815 kr. (ekskl. moms 7.852 kr.)
- Fightertelt 108m2 til forkælelse af tidligere og nuværende kræftpatienter 8.400 kr. (ekskl. moms 6.720 kr.)
- Infotelt 18 m2 kr. Information/ tilmelding inkl. moms 3.340 kr. (ekskl. 2.672 moms kr.)
- Pavillon til Lysmand 12 m2 inkl. moms 275 kr. (ekskl. moms 220 kr.)
- Borde 17 stk. (180x80) inkl. moms 700 kr. (ekskl. moms 560 kr.)
- Klapstole 100 stk. til madtelt/Fightertelt inkl. moms 920 kr. (ekskl. moms 736 kr.)
- 8 Lysekroner inkl. moms 1.800 kr. (ekskl. moms 1.440 kr.)
- 4 ekstra teltdøre inkl. moms 350 kr. (ekskl. moms 280 kr.)

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Ældre Sagen Hvidovre
	Navn på kontaktperson	Thomas Thomsen
	E-mail	tombo2650@gmail.com
	Telefonnummer	40263934
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Husker du?
	Målgruppen	Demente og deres pårørende og borgere der aner at noget sådan er på vej,
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	100
	Formål med projektet / aktiviteten	Vedr. de demente og deres pårørende samt dem der mener der kan være noget under opsejling: At de får indsigt i udvikling af demens over tid, og kan handle derefter. Opdages demens i tide kan man få et sundere liv og kan leve bedre med denne sygdom.
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	Det drejer sig om en teatergruppe, der opfører en forestilling, der har fokus på demens og spec. udviklingen af sygdommen. Forestillingen varer ca. tre kvarter. Efter forestillingen bydes der på kaffe og kage. Der bliver to forestillinger i forlængelse af hinanden samme dag.
Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	Selve forestillingen spilles med humor i en ellers alvorspræget sygdom, og sætter fokus på hvordan en demens sygdom kan udvikle sig. Ældre Sagen har stor succes med Demens Cafe`en Husk, men vil gerne sætte endnu mere fokus på denne sygdom, hvor patienterne forsvinder mere og mere fra deres familie. Det er ikke nemt at være ægtefælle eller anden familie til en dement person, og derfor er det vigtigt at give de nærmest pårørende nogle fritimer, så der undgås, at der bliver en patient nummer to. Dette	

	<p>tilbyder Ældre Sagen ved dette tiltag, og specielt opfølgningen efterfølgende.</p> <p>NB: Det ville også være relevant, at kommunens ansatte, der besøger ældre borgere, kunne se en forestilling, for at observere ændringer i borgernes adfærd, så sygdommen opdages tidligt i forløbet.</p>								
<p>Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?</p>	<p>Efterfølgende vil der tages kontakt til dem, der ser forestillingen, og høre deres mening, og samtidig tilbyde dem den hjælp vores demensgruppe giver både patienter og pårørende.</p>								
<p>Beløb Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p>	<table> <tr> <td>2 forestillinger</td> <td>20.000,00 kr.</td> </tr> <tr> <td>100 x Kaffe og kage 35,00 kr.</td> <td>3.500,00 -.</td> </tr> <tr> <td>Annonce - tryksager</td> <td>5.200,00 -.</td> </tr> <tr> <td>I alt:</td> <td>28.700,00 Kr.</td> </tr> </table>	2 forestillinger	20.000,00 kr.	100 x Kaffe og kage 35,00 kr.	3.500,00 -.	Annonce - tryksager	5.200,00 -.	I alt:	28.700,00 Kr.
2 forestillinger	20.000,00 kr.								
100 x Kaffe og kage 35,00 kr.	3.500,00 -.								
Annonce - tryksager	5.200,00 -.								
I alt:	28.700,00 Kr.								

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Krogstenshave Plejecenter Dybenskærhave Plejecenter
	Navn på kontaktperson	Krogstenshave: Lene Pedersen Dybenskærhave: Connie Ellekjær Hjorth
	E-mail	lpe@hvidovre.dk cbh@hvidovre.dk
	Telefonnummer	5077 5086 3634 4110
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Øget diætetisk støtte til plejecenter beboere
	Målgruppen	Plejecenterbeboere
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	48 beboere. 1 afdeling Krogstenshave samt 1 afdeling Dybenskærhave Midlerne vil også komme fremtidige beboere til gode og er derfor med til at skabe en varig forandring på afdelingerne.
	Formål med projektet / aktiviteten	<p>Beboere på plejecentre har igennem flere år været højt repræsenteret i undervægt/underernærings statistikken. Seneste tal viser, at op til 60 % er i risiko for undervægt/underernæring, når de flytter på plejecenter. Hvidovre Kommune har, igennem flere år, øget ernæringsindsatsen via samarbejde med Hvidovre Centralkøkken, i ernæringsprojektet, ved ansættelse af ernæringsassistenter, samt tilknytning af sygeplejersker og social- og sundhedsassistenter i hver plejegruppe. Nye forskningsresultater stiller spørgsmålstejn omkring brugen af disse ressourcer som eneste virkemidler. Resultater fra plejecentre, i både England og USA, viser bl.a., at indførelsen af blå tallerkner, har hjulpet beboerne til at spise mere og opretholde en afbalanceret kost.</p> <p>Målgruppen er ældre, hvoraf nogen lider af kvalme, demens og nogen med høj medicinering. Fælles for beboerne er, at der ikke findes nok af de hormoner i kroppen som udløser en fysisk appetit. Med 3 sanser sat ude af spil, skal appetitten derfor frembringes ved brug af synssansen. Maden skal altså "spises med øjnene".</p>

	Den manglende lyst til at spise skyldes blandt andet, at syns- og lugtesansen er nedsat, så de ældre ikke kan se maden ordentligt ved brugen af hvide tallerkner. Serveredes maden i stedet på kontrastfyldte tallerkner, vækkes appetitten. Derved får synsindtrykket fra måltidet større betydning end før antaget ved blandt andet at have den rigtige tallerkenfarve.
Beskriv projektet / aktiviteten kort	Rummets visualisering, dug på bordet, tallerkenernes farve, samt beroligende lyde omkring, og i, spisemiljøet bør opprioriteres for at kunne vægtøge beboerne der er i risiko for undervægt/underernæring grundet den fysiologiske aldring. Projektet har til sigte, at fremme appetitten hos de småtspisende ældre og derved at få dem til at spise selvom de ikke føler sult. Personalet vil på hver afdeling støtte beboerne omkring måltiderne ud fra oplæring af klinisk diætist, så beboerne får den rette ernæring, små måltider flere gange dagligt og den optimale støtte til at kunne indtage måltidet.
Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	Projektet er relevant. da måltidets farve og lyde har stor effekt ifht. at imødekomme den høje andel småtspisende ældre på plejecenter, både samfundsøkonomisk og på borgerplan. Ernæringsindsatsen på plejecenter har igennem de sidste 10 år ikke kunne ændre den statistiske procentsats omkring væggtab/underernæring, der er derfor behov for at supplere med andre tiltag.
Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	Det måles, om beboerne har øget deres vægt efter projektet ved at sammenligne BMI-gennemsnit for afdelingens beboere før og efter aktiviteten.
Beløb Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)	Middags tallerkner (23cm): 10200kr. Små tallerkner (18cm): 8400 kr. Dybe tallerkner(18cm): 9000 kr. Små dybe skåle/fade(23cm) 4200kr. Menu kræsekort 700 kr. Voksdug: 1326 kr. Led stearinlys 1200 kr. Musik fuglekvidder CD: 300 kr. CD-afspiller 600 kr. Maling/tapet 16000 kr. I alt: 51.926 kr. (ekskl. moms).

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Svendebjerghave-Hvidovre kommunes midlertidige døgnpladser
	Navn på kontaktperson	Alexia Maria Alexandrou og Henriette Szima Steenberg
	E-mail	axf@hvidovre.dk og zhs@hvidovre.dk
	Telefonnummer	24767621
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	"Aktiviteter for alle"
	Målgruppen	Borgere på midlertidig døgnplads. Disse borgere er for svækkede fysisk og psykisk til at komme hjem i egen bolig. Målgruppen er borgere som har brug for et tværfagligt rehabiliteringsforløb, hvor formålet er at styrke den fysiske, psykiske og sociale sundhedstilstand.
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	På årlig basis er der 347 borgere på ophold og 9 plejehjemsbeboere
	Formål med projektet / aktiviteten	-Fremme et mere aktivt hverdagsliv uafhængig af funktionsniveau -At understøtte den hverdagsrehabiliterende tilgang, som Svendebjerghave har -At giver borgerne psykisk-, fysisk- og social støtte.
Beskriv projektet / aktiviteten kort	Vi ønsker at skabe en hverdag, der fremmer aktivitet og underbygger den igangværende hverdagsrehabilitering/genoptræning. Aktiviteterne skal kunne bruges ugens 7 dage, og være et tilbud til alle. Der tænkes at lave stole stationer indendørs med forskellige aktiviteter: Håndvægte, motormed, ankelvægte, Ipad med høretelefoner med afslappende musik, Ipad med kognitive træningsprogrammer, et demensdyr, kuglevest, elastikker. Skridttællere til gåture. Endvidere vil en duocykel være en sikker måde, hvorpå borgere med nedsat kognition/fysik, kan cykle i nærområdet med pårørende/personale.	

<p>Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?</p>	<p>Generelt giver mange borgere udtryk for at de savner aktiviteter, som de kan udføre i weekenderne eller sen eftermiddag.</p>
<p>Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?</p>	<p>Ved opholdets start får alle borgere udleveret et skema hvorpå de forskellige aktiviteter er beskrevet og hvor borgere kan notere hvad de har benyttet. Ved endt ophold indsamles skemaet og evalueres.</p>
<p>Beløb Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p>	<p>Motomed (Pris 22,300 kr. ex moms)</p> <p>Ankelvægte (6 stk. = 734 kr. ex moms)</p> <p>Tablet med høretelefoner med afslappende musik (samsung tablet 1336 kr. hos Lomax (indkøbsaftale) + høretelefoner 399 kr.)</p> <p>Tablet med programmer til kognitiv træning (samsung tablet 1336 kr. + Programmet "Professionel hjernetræning" 420 kr. ex moms pr måned (med 10 aktive brugerkonti) + høretelefoner 399 kr.)</p> <p>Demensdyr (JustoCat 10388 kr.)</p> <p>Skridttællere (20 stk. = 1019 kr.)</p> <p>Elastik øvelser: Theraband rød + grøn = 929 kr. + 829 kr. = 1758 kr.</p> <p>Duo-cykel med motor 42,800 kr. ex moms</p> <p>I alt: 82.889 kr. ex moms</p>

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Hvidovre Gymnastik
	Navn på kontaktperson	Finn Blohm
	E-mail	formand@hvg37.dk
	Telefonnummer	21 69 29 80
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Sundhedsidræt i Hvidovre Kommune
	Målgruppen	Den ældre aldersgruppe
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	50 - 80 personer i alderen +60
	Formål med projektet / aktiviteten	<p>I HVG37 har vi - i de sidste 4 år - med succes været med til at bygge bro mellem Sundheds- huset og gymnastikforeningen og dette samarbejde ønsker Hvidovre Gymnastik fortsat at udvikle til glæde for mange af byens borgere i den ældre aldersgruppe.</p> <p>I foreningen HVG37 kommer der hver mandag 35 aktive Senior 60+ og deltager på vores hold i Sundhedsidræt. Træningen er målrettet motionsuvalte Seniorer - alle er udfordret helbredsmæssigt - men får styrke, kræfter og energi - til at komme sig over – eller leve med kronisk sygdom.</p> <p>Der er plads til flere på holdet - og vi planlægger en Træningslejr - både som PR for nye deltagere - men også for at fastholde og skabe motivation for nuværende.</p>
Beskriv projektet / aktiviteten kort	<p>På vores Sundhedsidrætshold træner vi Puls, Styrke, Balance, Ryg og Core.</p> <p>Vi arrangerer desuden kaffemøder, udetræning, besøg i andre foreninger i kommunen og så planlægger vi en Træningslejr for holdet. Da det sociale aspekt har stor betydning for fællesskab og motivation.</p> <p>Desværre oplever vi, at deltagere med lettere gangbesvær og dårlig balance hurtigt opgiver træning. Derfor ønsker vi at oprette et nyt hold "Stolefitness" - til næste sæson, som skal foregå med 1 træningsgang om ugen.</p> <p>Herudover vil vi 1 gang om måneden arrangere fællestræning og sociale aktiviteter for begge hold, så de lærer hinanden at kende og får et stærkt socialt sammenhold på tværs.</p>	

	<p>Vi søger derfor Hvidovre Kommunes Sundhedspulje om tilskud til:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stolefitness – herunder uddannelse af instruktør i stolefitness • Åbent hus for nye medlemmer • Træningslejr – foregår i lejre "Stavn" i Farum Naturpark <p>På træningslejren vil der bl.a. være: sundhedsidræt, stavgang, sundhedsquiz, morgenyoga, orienteringsløb og meget mere</p> <p>Vi har fremlagt ideen om træningslejr for holdet - og de fleste var meget interesseret! Der er mange enlige i blandt dem - som har brug for oplevelser, venskab og rejsefællesskab. Andre ønsker at invitere ægtefælle/kæreste med på lejren.</p>
<p>Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?</p>	<p>Det er efter Hvidovre Gymnastiks opfattelse yderst vigtigt at fastholde den ældre aldersgruppe i et socialt og aktivt fællesskab med masser af motion, det er lige præcis her at Hvidovre gymnastik er med til at gøre en forskel og det ønsker Hvidovre gymnastik fortsat at udbygge til glæde for endnu flere af Hvidovre kommunes ældre borgere.</p>
<p>Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?</p>	<p>Evalueringskema med bl.a. en dagbog for afholdelse af træningsturen til Lejren " Stavn" i Farum Naturpark vil blive sendt til Sundhedscenteret.</p> <p>Hvidovre gymnastik afholder løbende dialog meder med Sundhedscenteret.</p>
<p>Beløb Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p>	<p>Stole: 15 stk. à 199 kr. = 2985 kr. Træningsbolde: 15 stk. à 119 kr. = 1785 kr. Annonce i Hvidovre Avis: 3.000 kr. Åbent hus - foredrag, prøvetime og "Sundwich": Kr. 1500</p> <p>DGI-kursus (stolemotion): 580 kr. Bog "Træning på den store bold": Kr. 299</p> <p><u>Budget for træningslejr:</u></p> <p>Leje af hytte: kr. 4200 Forbrug vand/el: kr. 1000 Yogalærer: kr. 1000 Qigonglærer: kr. 1000</p> <p>Deltagernes egenbetaling: forplejning, transport og slutrengøring. Samlet ansøgning er på kr. 17.349,-</p>

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Ungekontakten
	Navn på kontaktperson	Sofie Elberling
	E-mail	Oel@hvidovre.dk
	Telefonnummer	0045-61968957
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Yolates for unge mod angst og depression
	Målgruppen	Unge fra 12-18 med angst og depression
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Forløbet skal køre over 6 uger med 6 unge pr gang. Der vil være undervisning af halvanden time og ca. 30 min. evaluering/ samtale efter hver gang.
	Formål med projektet / aktiviteten	Jeg søger midler til at implementere yolates i ungekontakten Hvidovre. Jeg tror på at krop og sind hænger sammen og de unge hurtigere kan komme i bedring, ved at arbejde både med krop og sind. Jeg vil oprette et fast ugentligt hold til de unge, som lider af angst, depression og spiseforstyrrelser.
Beskriv projektet / aktiviteten kort	Yolates hold i ungekontakten Yolates træning bygger primært på den bærende tanke at krop og sind hænger uløseligt sammen og påvirker hinanden. Yolates er en simpel yogaform som arbejder effektivt med at løsne op og balancere nervesystemet. Der arbejdes dybt ind i kroppen med bindevæv og led undervejs stimuleres meridian banerne så træningen fungerer som en slags nåleløs akupunktur. Derudover vil der være den dansende del som åbner op for muligheder i livet og mere livsglæde og frihed. Til sidst vil jeg afslutte med mindfulness afspænding. Når man laver yoga udskiller man stoffer i hjernen der modvirker angst og depression.	

		<p>Mår man danser udløser hjernen dopamin og man bliver mere glad.</p> <p>Når man laver mindfulness tager man kontakt til sin kerne og tror mere på sig selv og får lettere ved at sætte grænser.</p> <p>Yolates er en billig behandling der hjælper de unge til at udøve selvberoligelse og slippe deres angst.</p>
	Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	<p>Fordi vi har rigtig mange unge der kæmper med angst og depression.</p> <p>Yolates på et hold eller kombineret med samtale fra en kontaktperson kan være med til at give de unge mere styrke og ro i sig selv</p>
	Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	<p>Projektet skal evalueres igennem Fit som de unge skal udfylde efter hver session.</p> <p>Derudover for de unge et evalueringsskema hvor de skal evaluere deres før og nu tilstand.</p>
Beløb	Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)	<p>Living yolates grundforløb: 19.478 kr.</p> <p>Living yolates teacher training: 12.500 kr.</p> <p>Indkøb af måtter: 840 kr.</p> <p>Indkøb af tæpper: 1.620 kr.</p> <p>Medhjælper for et år: 5.000 kr.</p> <p>I alt: 39.438 kr.</p>

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Foreningen for Førtidspensionister i Hvidovre
	Navn på kontaktperson	Lene Jensen
	E-mail	lene@jensen.mail.dk
	Telefonnummer	2963 7016
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Motion/bevægelse for førtidspensionister.
	Målgruppen	Førtidspensionister i Hvidovre.
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Ca. 15 medlemmer ud af foreningens nuværende 35 medlemmer.
	Formål med projektet / aktiviteten	<p>Vi er en forening af førtidspensionister i Hvidovre, og det er vores forenings vigtigste opgave, at skabe det aktiverende, trygge, alderssvarende og sociale fællesskab for vores medlemmer. Vores sygdomme og handicaps er meget forskellige som; syns - og hørehandicap, sclerose, gigt, blodpropper, cancer, psykiske lidelser, lammelser mv., og det er kendetegnende for næsten alle, at aktiviteterne skal foregå i dagtimerne, da det er her muligheden er størst for at magte det.</p> <p>Formålet er, sammen, at forbedre vores sundhed med et motions/bevægelsestilbud i trygge rammer, i hænderne på en dygtig instruktør og hvor det sociale og rummeligheden medtænkes. Et godt grin og dejlig musik, gerne med afspænding undervejs, vil være i høj kurs.</p>
Beskriv projektet / aktiviteten kort	<p>Vi forestiller os undervisning 1 gang om ugen i 1.5 time hos Hvidovre Atletik og Motion, Sollentuna Alle 1-3, 2650 Hvidovre, i tiden 14.00 til 15.30 med en dygtig instruktør.</p> <p>Kurset kan starte fra midt i august - uge 33 til og med sidst i november – uge 48. I alt 16 uger.</p> <p>Vi har talt med Jacob Juul Rasmussen fra Hvidovre Atletik og Motion om et samarbejde med lån af salen samt, om de har en erfaren instruktør i tidsrummet. De deltagende medlemmer vil blive meldt ind hos Hvidovre Atletik og Motion, og</p>	

	<p>deltagerne betaler selv det månedlige medlemskontingent.</p> <p>Aktiviteterne skal være tilrettelagt, så det fanger både mand og kvinder i deres bedste alder.</p> <p>Vi tænker at ca. 15 medlemmer vil deltage.</p> <p>De 1.5 time fordeles på 45 minutters opvarmning m. instruktør ved brug af Motionscenterets mange maskiner; fx løb, cykling mv., hvor vi er sammen med stedets andre brugere. Derefter med 45 minutters undervisning, hvor vores medlemmer sammen med samme instruktør bruger salen med fx brug af bolde, elastikker, på måtter mv.</p> <p>Begge dele tilrettelægges i samarbejde med den kompetente instruktør og deltagerne, og deres forudsætninger. Der skal undervejs være plads til små ændringer af undervisningen for det enkelte medlem.</p> <p>Det skal være muligt at deltage i almindeligt behageligt/løst tøj.</p> <p>Efter træningen mulighed for en hyggesnak med en kop kaffe.</p> <p>Efter aftale er denne ansøgning også sendt til Jacob Juul Rasmussen, da vi desværre ikke har nået at få lavet en skriftlig samarbejds aftale med Hvidovre Atletik og Motion. Denne kommer lige så snart vi ved, om vi kan starte kurset.</p>
<p>Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?</p>	<p>Vi vil gerne leve sundere og bevæge os mere, for at vedligeholde, forbedre eller formindske forværring af vores fysiske formåen samt, hvis muligt, at leve med færre smerter.</p> <p>Vi forventer også at kurset kan give os glæde og velvære og dermed mod på, at vi bagefter sammen fortsætter med motion og bevægelse.</p> <p>Tilbuddet kunne evt. senere udvides til at omfatte alle førtidspensionister i Hvidovre.</p>
<p>Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?</p>	<p>Vi vil undervejs og efterfølgende tage en snak med deltagerne, om deres oplevelse af kurset samt, om de har fået forbedret deres fysiske formåen, fx fået færre smerter/ forbedret bevægelse i kroppen. Om de efterfølgende vil fortsætte i Motionscenteret eller et andet motions sted, når kurset er slut.</p>
<p>Beløb Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p>	<p><u>16 uger à 750,00 kr. til underviser: 12.000 kr.</u></p> <p><u>15 x indmeldelsesgebyr à 100 kr. 1.500 kr.</u></p> <p>I alt: <u>13.500,00 kr.</u></p>

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Plejecenter Dybenskærhave
	Navn på kontaktperson	Rukiye Balle / Connie Hjorth
	E-mail	uba@hvidovre.dk cnh@hvidovre.dk
	Telefonnummer	Rukiye Balle: 6197 1647 Connie Hjorth: 3634 4110 / 9384 3209
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Cykling Uden Alder
	Målgruppen	Dybenskærhaves 72 beboere.
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Først og fremmest Dybenskærhaves 72 beboere. Når projektet er forankret, ser vi endvidere mulighed for at alle plejecentre i Hvidovre Kommune, borgere i eget hjem samt øvrige botilbud – psykisk syge, udviklingshæmmede m.fl. også kan få glæde af Cykling Uden Alder.
	Formål med projektet / aktiviteten	Gennem frivillig arbejdskraft at skabe mulighed for at vores beboere kan komme på cykelture (rickshaw) i lokalområdet. Fx besøg på kirkegårde, tidligere bopæl, ud i naturen osv. Cykelturene kan skabe relationer for vores ældre, og vi ved, at den fysiske aktivitet og det sociale samvær styrker livskvaliteten og mindsker ensomhed og isolation.
Beskriv projektet / aktiviteten kort	Cykelturene "bestilles" gennem bookingsystemet "GO", som foreningen Cykling Uden Alder står bag. Vi hjælper beboeren med booking, og herefter kan de frivillige i systemet booke sig til turen. Cykling Uden Alder (CUA) kan hjælpe med opstart/udrulningen af projektet (kontakt til frivillige, PR, foredrag mv.) hvilket der bl.a. søges om midler til. CUA er en civilforening, som har eksisteret i 5 år og har erfaring med samskabelse af relationel	

	<p>velfærd på ældreområdet. Foreningen har 400 plejecentre tilknyttet. Opstartsprojektet består af:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 2 timers Planlægningsworkshop: Workshoppen sætter retning for opstart og forankring lokalt. Deltagere er medarbejdere fra Dybenskærhave samt andre interessenter fra kommunen. 2) Offentlig kickoff: Formålet er at skabe begejstring for initiativet. Deltagere fra workshoppen, borgere fra byen og andre interessenter. Afholdes på Dybenskærhave. 3) Klar-parat-kør og GO; Projektet startes op på festlig vis. Desuden undervisning af medarbejdere (og cykelpiloter) i anvendelse af bookingsystem. Afholdes på Dybenskærhave med familie, venner af huset. http://cyklingudenalder.dk/bestil-cykel/
<p>Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?</p>	<p>Først og fremmest er det vigtigt at styrke livskvaliteten og mindske ensomhed og isolation for vores beboere. Cykelaktiviteten er baseret på frivilligt arbejde. For at få projektet til at blive en succes, skal der være synlige rammer, aktiviteten skal give mening for borgeren og den frivillige, og der skal være en tovholder. Alle 3 dele har vi på Dybenskærhave mulighed for at skabe. Vi er samtidig med til at skabe en tæt relation med de frivillige borgere i Hvidovre, som ønsker at gøre en forskel for vores svageste ældre i samfundet.</p>
<p>Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?</p>	<p>Succeskriteriet er at få fastholdt de frivillige, så aktiviteten sker kontinuerligt, og dermed bringe livsglæde for beboerne. Der sker løbende evaluering og CUA vil bistå med support i de første måneder.</p>
<p>Beløb Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p>	<p>Kr. 67.000</p>

Cykling uden alder

BUDGET:

Omkostningsart	kr.					
Udrullende plan (CUA)	15.000					
Klar-parat-kør plan	2.500					
Medlemskab af CUA, årligt kr. 5.000	5.000					
Køb af cykel	42.000					
PR-materialer:	2.500					
Plakater, layout kr. 1.000						
Postkort 500 stk. kr. 500						
Beachflag 1 stk. kr. 1.000						
I ALT	67.000					

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Hvidovre Volleyball klub (HVK)
	Navn på kontaktperson	Morten Hjulmand
	E-mail	Mortenhjulmand@hvk.dk
	Telefonnummer	20919704
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Seniorfit Vejledning – måling – træning
	Målgruppen	Ældre (+60)
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	Det er målsætningen at der ved udgangen af 2018 er samlet 20-40 ældre til projektet, med intentionen om at følge efterspørgslen langsigtet.
	Formål med projektet / aktiviteten	<p>Studier af styrketræning for ældre viser at den tunge og målrettede styrketræning er et effektivt redskab til at forbedre de ældres styrke, funktion og almene sundhed. Der er store ligheder mellem styrketræningsanbefalinger for ældre og styrketræningsanbefalinger for volleyballspillere, hvorfor det er nærliggende at igangsætte dette projekt i forlængelse af klubbens i forvejen eksisterende seniorvolleytilbud.</p> <p>HVK ønsker med dette nye projekt at forbedre sundheden for de ældre (+60 år) i Hvidovre, og derved styrke klubbens motionstilbud til ældre. Dette gøres gennem at øge bevidstheden om egen sundhedstilstand, samt gennem styrketræning at øge sundheden og funktionsevnen hos de ældre.</p>
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	<p>Projektet består af to ugentlige styrketræninger med en instruktør, samt opfølgende individuelle sundhedstjek (målinger) samt motiverende samtaler for deltagerne i projektet.</p> <p>Sundhedstjekket kan laves i samarbejde/dialog med sundhedscenteret og kan samtidig udbydes i forbindelse med andre kommunale projekter.</p>

	<p>Rammer Projektet ønsker at udnytte styrketræningsfaciliteterne i Frihedens Idrætscenter til træningsafviklingen. Det er koordineret med sundhedscenteret og floorballklubben at vi benytter ledige træningsfaciliteter i Frihedens Idrætscenter, mens de benytter faciliteterne i Avedøre Idrætscenter</p> <p>Rekruttering Det er hensigten at rekruttere gennem lokale medier, som f.eks. Hvidovre avis samt at udbrede projektet i relevante messer og foreninger samt bl.a. ældrerådet.</p>
Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	<p>Hvidovre kommune har omkring 10.000 borgere i aldersgruppen 65-99 år og dette tal forventes at stige fremadrettet. Lav muskelmasse og muskelstyrke i ældrebefolkningen i en sådan grad, der resulterer i en sarkopæni diagnose, kan reducere den enkelte borgers mulighed for at kunne klare sig selv og reducere livskvalitet.</p> <p>Det der giver dette projekt fantastisk stor værdi er at der foruden træningen er planlagt løbende opfølgninger med både tests og motiverende samtaler med en højtuddannet sundhedsfaglig person med videnskabelig indsigt i både kost, træning og motivation. Dette sammen med superviseret træning er helt afgørende for at opnå positive sundhedseffekter.</p>
Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	<p>Projektet evalueres ved at registrere antal deltagere samt gemme sundhedsdata anonymt. Derudover vil der være løbende styrke og funktionstests.</p>
Beløb	<p>Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p> <p>Der ansøges om fuld eller delvis støtte til nedenstående.</p> <p>Kolesterol- og blodtryksapparat: kr. 17.000 Bioimpedansmåler (leasing) kr. 6.000 Lønomskostninger: kr. 30.000 I alt: <u>kr. 53.000</u></p>

Budget

Styrketræning for ældre							
Omkostninger	2018 -2H		2019		2020		Total
Tidsforbrug træning og sundhedstjek	Timer	Beløb					
Direkte tidsforbrug, instruktør	100	kr. 20.000	150	kr. 30.000	350	kr. 70.000	kr. 120.000
Indirekte tid (forberedelse, evaluering, møder m.m.)	50	kr. 10.000	75	kr. 15.000	100	kr. 20.000	kr. 45.000
Annoncering		kr. 10.000		kr. 5.000		kr. 5.000	kr. 20.000
Anskaffelse af rekvisitter til sundhedstjek							
Blodtryksapparat		kr. 900					kr. 900
Bioimpedansmåler		kr 6.000					kr. 6.000
Cholesterol og blodsukkerapparat		kr. 20.000					kr. 20.000
Andet							
Drikkedunke, kontorart. og andre småfornødenheder		kr. 5.000		kr. 2.000		kr. 5.000	kr. 12.000
Teknisk udstyr		kr. 12.000		kr. 0		kr. 0	kr. 12.000
Total omkostninger	-	kr. 83.900	-	kr. 52.000	-	kr. 100.000	kr. 235.900

Finansieringsplan							
Indtægter	2018 -2H		2019		2020		Total
Sundhedspuljen 2018		kr. 52.000		kr. 20.000			kr. 72.000
Deltagerbetaling		kr. 5.000		kr. 10.000		kr. 45.000	kr. 60.000
HVK egenfinansiering		kr. 10.000					kr. 10.000
Total indtægter	-	kr. 67.000	-	kr. 30.000	-	kr. 45.000	kr. 142.000
Balance - Ufinansierede udgifter		kr. 16.900		kr. 22.000		kr. 55.000	kr. 93.900

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	<i>Ansøgningen må maks. fylde 2 sider.</i> Hvidovre Musikskole
	Navn på kontaktperson	Johanna Fridell
	E-mail	johanna@fridell.dk
	Telefonnummer	23619777
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Teen Fit
	Målgruppen	Teenager fra 13 år
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	15
	Formål med projektet / aktiviteten	<p>Med Teen Fit vil vi skabe en social aktivitet hvor børnene selv får være med at tilberede mad i køkkenet og efterfølgende træne sammen i form af nem dans og styrketræning som giver sved på panden. Målet er at deltagerne går hjem med den tilfredshed der gør sig gældende når man bevæget sig og haft det sjovt samt med info om hvad kost og træning kan gøre for bl.a. humøret.</p> <p>Vi ønsker at tilbyde Teen Fit gratis, så alle kan have mulighed at deltage – uanset økonomi.</p>
Beskriv projektet / aktiviteten kort	<p>Teen Fit varer 1 time 30 min. og indeholder:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gennemgang af en nem opskrift med noget sundt, f.eks. ristede kikærter, grønkåls chips eller frosne vindruer. • Tilberede dagens opskrift • Før der spises så skal der sved på panden med nemme dansetrin og styrketræning • Det hele afrundes med en smagsprøve og en snak om f.eks. fra hvilke fødevarer får vi kulhydrat? Hvem løber hurtigst i lang tid: Den der har spist hurtige eller langsomme kulhydrater? <p>Vi vil gerne afholde 10 mødegange á 1 time 30 min. i efteråret 2018 og vi vil selv fortsætte i foråret 2019 - så glæden ved at træne og få mere viden om kost forankrer sig hos deltagerne.</p>	

<p>Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?</p>	<p>Vi henvender os til målgruppen "teenager" fordi de ofte forsvinder ud af foreningslivet når de fylder 13 år. Det er i denne periode mange tilegner sig usunde vaner, tager på i vægt og de gider ikke høre på mor og fars snak om sund livsstil.</p> <p><i>Johanna Fridell er en person som børn og unge vil lytte til, når der bliver talt om hvad man skal spise for at have "power". Hun har i længere tid arbejdet med at implementere kost og træning hos både unge og voksne. Det at spise så du kan præstere dit absolut bedste er hendes motto!</i></p> <p>Johanna tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens og Næringsrådets udsagn omkring kost og tror på at sund kost og motion gør os til gladere mennesker, med mere overskud til at klare en travl hverdag. Sund kost og motion mindsker risikoen for at blive syg og bidrager til nedsat forbrug af medicin og giver altid et velvære både for krop og sind.</p>
<p>Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?</p>	<p>Gennem et spørgeskema der udfyldes ved første mødegang der omhandler viden om næringsstoffer og et opfølgings spørgeskema ved sidste mødegang for at se om de udvidet sin viden hvad gælder netop næringsstoffer.</p>
<p>Beløb Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p>	<p>Johanna honorar 10 mødegange á 1,30 time: 6800 kr. Træningsmåtter og træningsredskaber: 5500 kr. Indkøb af sunde snacks: 2000 kr. Administration: 2500 kr. Transport udgifter: 1900 kr. I alt: 18.700 kr.</p>

Ansøgningskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Poppelgården, Ungecenteret, Familierådgivningen, PPR, Center for børn & familie, Center for skole & uddannelse herunder Dansborgskolen, Engstrandskolen og Risbjergskolen som pilotskoler. Handicaprådet er medindstiller og indgår som sparringspartner for arbejdsgruppen.
	Navn på kontaktperson	Line Berthelsen
	E-mail	cck@hvidovre.dk
	Telefonnummer	41517359
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	U-start – en tværfaglig tilbage-til-skolen-taskforce.
	Målgruppen	Børn & unge med skolevægning
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	I alt forventer vi at have berøring med 850 borgere det første år og flere på sigt. Primær målgruppe når omkring 100 personer, da vi forventer at hjælpe 30 børn og deres familier: Sekundær målgruppe når ca. 750, da indsatsen også når ud til den enkeltes klasse.
	Formål med projektet / aktiviteten	At yde hurtig og målrettet hjælp til børn & unge med skolevægning og dermed mindske antallet af elever i Hvidovre, der isoleres og risikerer udviklingsstop, fordi de ikke har del i et skolefællesskab.
Beskriv projektet / aktiviteten kort	U-start er et pilotprojekt, hvor formålet er at sammensætte og uddanne et tværfagligt 'tilbage-til-skolen-taskforce'. Det er et team af syv mennesker, der med forskellig faglighed (bl.a. socialrådgiver, pædagog, psykolog og lærer) kan træde hurtigt til, når skole eller familie registrerer begyndende skolevægning. Teamet arbejder med den enkelte familie blandt andet via familiesamtaler, netværksmøder, videoarbejde, individuelle forløb etc. og arbejder i samspillet mellem skole og hjem for at få barnet tilbage i fællesskabet. Det nye er, at der arbejdes koordineret på tværs i kommunen, og at den socialfaglige udredning foregår samtidig med behandling. Handicaprådet indgår i projektet som sparringspartner, da børn med handicap er tungt repræsenteret i statistikkerne for børn med skolevægning. Vi har desuden at været i kontakt	

	<p>med Børns Voksenvener og Headspace i Hvidovre, som ville kunne indgå i et samarbejde i de tilfælde, hvor børn og familier har brug for ekstra støtte.</p> <p>U-start skal starte på tre folkeskoler til august. Det vurderes, at omkring 10 børn og deres familier vil kunne få hjælp med det samme, og at der løbende vil blive afsluttet sager og tages nye ind, således at ca. 30 familier får hjælp det første år. Det er målet, at projektet skal udbredes til alle kommunens skoler ved skolestart august 2019.</p>
Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	<p>Forskning viser, at en god skolegang er den vigtigste beskyttelsesfaktor for udsatte børns langsigtede udvikling, sundhed og aktive medborgerskab. I Hvidovre Kommunes Sundheds- og Forebyggelsespolitik er der fokus på sundhed i hverdagen og herunder på børns mulighed for at få gode sociale relationer. I praksis betyder skolevægring, at børn mister kontakten til jævnaldrende. I nogle tilfælde modtager de enkeltmandsundervisning, hjemmeundervisning eller sygeundervisning, og i værste tilfælde er de uden undervisning i perioder. Skolevægring har store trivsels- og sundhedsmæssige konsekvenser for barnet og dets familie. Barnet kommer i risikozonen for udviklingsstop fagligt, relationelt og følelsesmæssigt.</p> <p>Vi oplever en stigning af elever med skolevægring, og at den nuværende indsats ikke har den ønskede effekt. Det skyldes flere faktorer: Manglende faglig viden om skolevægring og konsekvenserne heraf, for langsom sagsbehandling og for sen indsats, individfokus i stedet for fokus på relationerne og kompleksiteten i problemet, seriel og ukoordineret indsats omkring skolevægring, opsplitning af ansvaret.</p>
Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	<p>Projektansvarlig er Chef for Skole og Uddannelse Rune Ahlmann Nielsen Og Chef for Børn og Familier Charlotte Ibsen. Projektet monitoreres løbende af en tværfaglig arbejdsgruppe. Der evalueres ud fra to pejlemærker: Den generelle trivsel hos barn og familie, samt tilknytningen til skolen. Evalueringen sker på baggrund af en kontinuerlig feedback fra teamet i form af værktøjerne i FIT, samt skolernes fraværstatistik.</p>
Beløb	<p>Ansøgt beløb ekskl. moms (vedlæg budget i bilag til ansøgningen)</p>
	<p>I alt: Uddannelse af team: 98.000 kr. (ekskl. moms). Budget er vedlagt som bilag A.</p>

Budget U-start

Aktivitet	Leverandør	Omfang timer og pris
AMBIT	Anna Freud Centeret	<p><i>Multi-team training</i> 4000 kr. per person</p> <p>Fly og overnatning 4000 kr. per person</p> <p>Efterfølgende supervision fra AMBIT-teamet. Est. 7000 kr.</p> <p>I alt for denne del 63.000 kr. eks moms.</p>
CBT	Center for Angst, Københavns Universitet	<p>5000 kr. per person</p> <p>I alt for denne del 35.000 kr. eks moms.</p>
		<p>Der søges i alt: 98.000 kr. eks moms.</p>

Der søges udelukkende til uddannelse (denne er nærmere beskrevet i bilag B)
Ressourcer til arbejdstimer, mødeaktivitet, lokaler, intern undervisning og sparring hentes fra centrenes eget budget.

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Hvidovre Dagpleje
	Navn på kontaktperson	Tina Alsing
	E-mail	tal@hvidovre.dk
	Telefonnummer	25443797
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Ud og se med Dagplejen
	Målgruppen	Dagplejere – dagplejebørn
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	39 - 136
	Formål med projektet / aktiviteten	At give mulighed for at komme lidt længere ud i verden og få oplevelser i naturen for børn og voksne i dagplejen
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	Dagplejen råder pt. over 3 el-ladcykler, der er rift om at låne i perioder på 2-3 måneder af gangen. Det vil give flere børn og voksne denne mulighed for at komme ud i naturen eller bare ud i luften på en lidt anden måde og børnene elsker det.
	Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	<p>Det giver mulighed for at komme lidt længere væk på udflugter og til aktiviteter for vores dagplejere og børn</p> <p>En sideeffekt kunne være at dagplejernes sundhed styrkes ved den øgede motion, som vil gavne dem i deres hårde fysiske arbejde.</p> <p>Yderligere bonus kunne være et lavere sygefravær hos både børn og voksne</p>
Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	Ved rundspørge hos de dagplejere, der benytter dem. De få vi har er allerede en succes og der er rift om dem.	

Beløb	<p>2 x Winther Cargo ladcykler med elmotor samt regngarage = 42.498,30 kr. ex. moms fra Babysam.dk http://www.babysaminst.dk/cykler-og-busser/winther-cargoo-med-el-motor</p> <p>Samt 8 stks børnecykelhelme a' 399,00 = 3192,00 kr. ex. moms http://www.babysaminst.dk/cykelhjelm-dreng-1</p> <p>Og 2 stk. cykelhjelm voksen a' 499,00 = 998,00 kr. ex. moms http://www.babysaminst.dk/cykelhjelm-voksen</p> <p>I alt kr. 46.688,30 kr. ex. moms</p>
--------------	---

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Hvidovre Dagpleje
	Navn på kontaktperson	Tina Alsing
	E-mail	tal@hvidovre.dk
	Telefonnummer	25443797
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Færre løft – selvhjulpnehed
	Målgruppen	Dagplejere – dagplejebørn
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	21 dagplejere og 72 børn
	Formål med projektet / aktiviteten	At spare dagplejerne for at løfte børn op på puslebordet mange gange dagligt og at gøre børnene selvhjulpne til at kravle op/ ned af samme
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	En puslebordstrappe til hvert puslebord i legestuen Spiloppen vil spare dagplejerne for de mange løft der skal til i løbet af en dag i legestuen med 4 børn, der får skiftet ble ca. 4 gange – altså ca. 16 løft. Det styrker samtidig børnenes motorik og de bliver selvhjulpne med den anerkendelse, der følger med.
	Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	Vi undgår på sigt slid på dagplejerne af de mange løft og styrker børnene.
Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	Ved rundspørge hos de dagplejere, der benytter legestuen	
Beløb	2 x Puslebordstrapper a' 3800,00 = 7600,00 kr. ex. moms fra JF-snedker.dk http://jf-snedker.dk/billedsider/Puslebordstrappe.pdf	

Ansøgningsskema til Sundhedspuljen 2018

Ansøger	Navn på klub, forening, interesseorganisation, kommunal institution	Hvidovre Dagpleje
	Navn på kontaktperson	Tina Alsing
	E-mail	tal@hvidovre.dk
	Telefonnummer	25443797
Projekt / Aktivitet	Titel på projektet / aktiviteten	Færre løft – selvhjulpnehed
	Målgruppen	Dagplejere – dagplejebørn
	Antal borgere/brugere, der får glæde af midlerne	39 dagplejere og 136 børn
	Formål med projektet / aktiviteten	At spare dagplejerne for at løfte børn op i barnevognen og at gøre børnene selvhjulpne til at kravle op/ned af samme
	Beskriv projektet / aktiviteten kort	To stiger til barnevognene pr. legestue vil spare dagplejerne for de mange løft, der skal til i løbet af en dag i legestuen med 4 børn, når de skal sove en til to gange i løbet af dagen. Det styrker samtidig børnenes motorik og de bliver selvhjulpne med den anerkendelse, der følger med.
	Hvorfor er projektet / aktiviteten relevant?	Vi undgår på sigt slid på dagplejerne af de mange løft og styrker børnenes motoriske udvikling
Hvordan evalueres projektet / aktiviteten?	Ved rundspørge hos de dagplejere, der benytter legestuen	
Beløb	4 x stiger til barnevogne a' 999,00 = 3996,00 kr. ex. moms fra Babysam.dk http://www.babysaminst.dk/barnevogn-og-krybbe/tilbehor-til-krybbe/odder-sammenklappelig-letvaegtsstige	