

ANSØGNINGS SKEMA TIL MILJØPULJEN

MILJØPUNKT AMAGER

JEMTELANDSGADE 3, 1 SAL

2300 KØBENHAVN S

Projektets titel

Cykelkursus ABC i Urbanplanen for alle kvinder over 18 år

Om projektet

Projektets overordnede formål er at sætte fokus på miljøhensyn, fremme af kvindernes sundhedstilstand, mobilitet og jobmuligheder ved brug af cyklen.

Målgruppe: Alle interesserede kvinder over 18 år – i og udenfor Urbanplanen

Succeskriterier:

- 25 kvinder har gennemført Cykelkursus ABC
- Alle deltagere lærer at cykle på de første 12 lektioner af Cykelkursus ABC såfremt der er fremmøde til hver undervisningslektion
- Alle deltagere får undervisning i færdselsregler og praktiske manøvre til at færdes sikkert i trafikken i alt slags vejr
- Alle kursister som genoptager deres cykeltræning fra den forrige sæson af Cykelkursus ABC, træner som en fortsættelse de nødvendige cykelkompetencer praktisk/teoretisk, og kommer efter en sikkerhedsmæssig vurdering i trafikken med instruktørerne inden Cykelkursus ABC efterår 2009 afsluttes
- Alle deltagere lærer at varme op og får et lille hjemme gymnastikprogram til eget brug
- Alle deltagere får viden om krop og kost og sundhedsministeriets 8 kostråd
- Alle kvinder får adgang til udendørsaktivitet og får direkte erfaring og inspiration til at bruge cyklen som transportmiddel
- Mindst 5 kvinder kan bruge cykelkursus ABC i en jobrelation
- Alle deltagere får kendskab til de omkringliggende naturområder, f.eks. Amager fælled, Strandparken, m.m.
- Alle kursister som vurderes til at kunne komme i trafikken med instruktørerne, og som har de nødvendige kompetencer til bestå banepróven ved færdsels betjent Michael Bjørkman, får udstedt et diplom
- Alle deltagere modtager afslutningsvis et deltagerbevis med foto
- Kvinderne får et bredere socialt netværk
- Mindst 10 kvinder bidrager til den kvalitative dataindsamling efter kursus afslutning, hvorved der knyttes tættere forbindelse til kvinderne blandt andet igennem interviews og hyggestunder hjemme hos kvinderne selv. Kvinderne tilbyder en mulighed for at dokumentere og fortælle deres historie. Der udvikles casestories på baggrund af den konkrete udvikling og ændring af praksisformer over 1-2 år i henhold krop kost, motionsvaner, transportmidler, forståelse og erfaringer med naturen, job muligheder, inspiration til skolestart, livskvalitet, personlig viljestyrke og selvværdsfølelse.

Samarbejdspartnere

Bondegården og Partnerskabet har siden efteråret 2007 samarbejdet om at afvikle flere cykelkurser for kvinder. Cykelprojektet indgår som en del af den lokale handlingsplan for Sundheds- og motionsindsatsen i Urbanplanen 2007-2009. Sundheds og motionsindsatsen er en samarbejdsindsats mellem sekretariatet for Byudvikling i Partnerskabet, Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen, Folkesundhed København/Sundhedsforvaltningen, beboere og lokalområdets kommunale institutioner, herunder Bondegården. Bondegården er en geografisk vigtigt samarbejdspartner. De har kontakt til en del af kvinderne og ejer cyklerne som kvinderne øver sig på. Bondegården sørger for vedligeholdelsen af cyklerne til hvert kursusforløb og er indskrevet i budget med midler til at vedligeholde cyklerne.

Undertegnede har som initiativtagere til Cykelkursus ABC, startet arbejdet med målgruppen på Amager i 2002 og udviklet kursusindholdet løbende i et bredt samarbejde med mange partnere. På undervisningssiden har vi fra starten inddraget Michael Bjørkman fra færdselspolitiet som en del af kursusprogrammet. Det fortsætter. På finansiering siden har det hovedsageligt allerede siden 2003 været Miljøpunkt, der har været hovedsponsor i cykelprojektet. Dette samarbejde håber vi fortsætter. Vi søger medsponsorer så Cykelkursus ABC. Det er intentionen at søge 1-2 medsponsorer, der fremover vil støtte cykelprojektet i en forankret model, der løber med faste afsatte midler til et afholdelse af et Cykelkursus ABC, 18 undervisningsgange, forår og efterår.

Projektets aktiviteter beskrevet overordnet:

Efterårs kursus ABC 2009, indeholder praktisk og teoretisk undervisning i alt 12 undervisningsgange á 3 lektioner/ 45 min i 9 uger, to gange om ugen. Såfremt der opnås midler til hele Cykelkursus ABC underviser vi i alt 18 gange. Rent praktisk er det en forlængelse af undervisningsforløbet på 3 uger, med 2 x ugt. cykeltræning. Som beskrevet i "Lær at cykle ABC", (se bilag 1), er det efter 12. undervisningsgang, at den enkelte kvinde kan påbegynde sin træning på de stille bagveje, hvorved 18 undervisningsgange må påtænkes som et minimum for at lære at cykle i trafikken, med bestået baneprov.

Der undervises efter undervisningsmaterialet "Lær at cykle ABC".

Der undervises hver onsdag kl. 15.30-17.45 og hver søndag fra 11.30-13.45.

Markedsføring af kurset varetages af samarbejdspartnere; Partnerskabet, Bondegården og undertegnede.

Budget

12 undervisningsgange – 3 lektioner á 45 min x 550 kr. pr. underviser x 2 underviser	39.600 kr
Undervisningsmateriale	500 kr
Annoncering og PR til kurset i Urbanplanen / plakat "Lær at cykle ABC"	500 kr
Diplom, deltagerbevis og fotoarbejde	350 kr
Cykelreparation og vedligeholdelse	2.500 kr
Cykellygter (25 x 40 kr)	1000 kr
I ALT	44.450 kr
Der søges om medsponsorer!	

Hvem er kontaktperson? (-er) (navn, adresse, telefonnummer og e-mail)

Bondegården Remiseparken

Peder Lykkes Vej 71-73

2300 Kbh S.

Kontaktperson: daglig leder Bjørn Hansen

E-mail: Bondehuset@tiscali.dk

Tlf: 3258 3963

Bondegården har kontakten til kvinderne i området. Bondegården hjælper med indregistrering af alle interesserede kursister, med navn og mobilnummer, som henvender sig om Cykelkursus ABC.

Andre involverede / samarbejdspartnere:

Byudvikling i Partnerskabet

Solvang Centeret Remisevej 15

2300 KBH. S.

Kontaktperson : Sundhedskonsulent Pernille Mahon Hansen

E-mail: Pmh@3b.dk

Tlf: 4071 50 80 / 32 55 3625

Partnerskabet hjælper med rekruttering og annoncering i samarbejde med Bondegården.

Kan kontaktes angående økonomi, kursusstartstidspunktet & evalueringsrapport:

I så fald bevillingen tildeles, faktureres der en regning til sponsorerne fra hver af de to instruktører på undervisningsbeløbet samt de øvrige udgifter beskrevet i ovenstående budget. Økonomiansvarlig udbetaler penge til Bondegården for vedligeholdelsen af cyklerne, efter hver kursusforløb, ved fremsendt regning på 2500 kr.

Besked angående ansøgningen gives hurtigst muligt til kontaktpersonerne af hensyn til PR, kursusstart og afvikling.

Økonomiansvarlig:**Kontaktperson:**

Instruktør Cykelkursus ABC

Bolette Rosenberg Østengaard

Nansensgade 58 b 4 th

1366 København K

E-mail: bolettesun@hotmail.com

Kontaktperson:

Instruktør Cykelkursus ABC

Sara Bjerregaard

Jemtelandgade 4, 2 tv

2300 København S

E-mail: bjerregaardsara@hotmail.com

Mobil: 27143724

Undertegnede står for ansøgningerne af midlerne, undervisningsprogram, udvikling af PR materiale, koordinering og annonceringen af starttidspunktet for Cykelkursus ABC efterår 2009.

København 14.09.2009.

B.Sc. Sara Bjerregaard

B.Sc. Stud. Scient Bolette Rosenberg Østengaard