

## FORUDSÆTNINGER FOR TILDELING AF UDVIKLINGSMIDLER FOR BØRN OG UNGE.

1. Forudsætningerne tager udgangspunkt i Retningslinierne for Udviklingspuljen.

**Ansøgers navn** : En sund krop er vejen til et sundt sind, fælles projekt mellem Foreningen KIK og Qaran Media

**Navn på ansvarlig** : Nasib Farah

**Adresse** : Gadelandet 18, 2700 Brønshøj

**Telefonnummer** :26 16 23 15 **Andet tlf.:** **E-mail:**Nasib2002@hotmail.com

2. **Initiativets formål:**

Mange etniske kvinder har begrænset adgang til motion og er overvægtige da de ikke ønsker at motionere blandt mænd. Dette har medført, at dårlig fysisk form ikke er en sjældenhed i denne gruppe, og sukkersyge er eksploderende. Derfor vil Københavns Internationale Klub og Qaran Media i fællesskab lave et motionscenter, der primært tilgodeser de unge etniske kvinders behov i foreningernes fælleslokaler.

3. **Initiativets indhold, herunder hvordan det opfylder Udviklingspuljens formål:**

De 2 foreninger Københavns Internationale Klub (KIK) som er stiftet i 2004 og Qaran Media som er stiftet i 2006, vil fremover bo på samme adresse Gadelandet 18, 2700 Brønshøj. Foreningerne har mulighed for på denne fællesadresse at leje sig til et rum mere, som kan indrettes til foreningsbaseret fitness. Der vil være åbent i Fitnesscenteret fra kl. 13.00 – 21.00 mandag, onsdag, fredag og søndag kun for kvinder. Sekundært vil Fitnesscenteret være åbent for foreningernes unge mænd af anden etnisk baggrund end dansk tirsdag, torsdag og lørdag. Fra kl. 13.00-21-00.

Man skal være medlem af en af de 2 foreninger. Man kan tilmelde sig på følgende måde:

- Udfylde en tilmeldingsblanket, som afleveres i fitnesscenteret.
- Elektronisk på fitnesscenterets hjemmeside.
- Telefonisk til fitnesscenterets telefon.

Hvis man er under 18 år, skal man have sin værgers underskrift. Ved tilmeldingen får man udleveret en velkomstbrochure med relevante informationer. Man får også et medlemskort med sit billede på, som skal vises, når man skal ind i fitnesscenteret. Når man har tilmeldt sig starter man på et hold. Et nyt hold starter hver uge, hvor, første gang holdet mødes, er en introduktionsdag. Holdet træner sammen efter aftale, og der er en fitnessinstruktør fast sammen med dem den første måned, indtil de lærer maskinerne godt at kende.

Det koster 50 kr. i kontingent om måneden, og de penge kan betales over netbank eller kontant i fitnesscenteret. Hvis man undlader at betale kontingentet i en måned, kommer man til samtale med projektlederen.

For fitnesscenterets medlemmer bliver der en gang hver tredje måned afholdt et foredrag om relevante emner som f.eks. motion & helbred, stress, livsstilssygdomme og en sund hverdag. Formålet er, at medlemmerne får mere viden og samtidigt bliver motiveret til at blive mere sunde. En gang om måneden holder foreningerne også café, så medlemmerne kan mødes

socialt og lære hinanden at kende.

Foreningerne lægger stor vægt på at uddanne både mandlige og kvindelige instruktører.

I år 2009 forventer foreningerne, at min. 2 og max. 10 medlemmer har bestået kurser som fitnessinstruktører i DGI. Indtil foreningernes egne medlemmer har bestået disse kurser og er klædt på til at køre motionscenteret, ansætter man 2 professionelle fitnessinstruktører. Det forventes, at foreningernes egne fitnessinstruktører arbejder på frivillig basis, men hvis det bliver nødvendigt, må man ansætte en af dem.

Det bliver fitnessinstruktørernes opgave i centeret at oprette hold og træne med dem. På daglig basis skal de tage imod og guide medlemmerne, der kommer i centeret.

Instruktørerne har deres eget kontor. Der afholdes min. et møde om måneden.

Projektlederen skal tage sig af at skabe netværk, promovere fitnesscenteret, sørge for alt det formelle som papirarbejde (indmeldelser og ansvar for den overordnede økonomi), kontaktled til de 2 foreningers bestyrelser og sørge for, at det hele kører på skinner. Projektlederen skal være fra Qaran Media og bliver ansat på deltid.

Målgruppen er primært unge etniske kvinder fra 16 – 25 år, bosat i Københavnsområdet. Men alle kvinder er velkomne. Den sekundære målgruppe er unge etniske mænd fra 16-25 år, bosat i københavnsområdet.

Det kortsigtede mål er, at målgruppen kommer i gang med at dyrke motion i fitnesscenteret. De længere sigtede mål er: at kvinderne kommer i form og bliver mere bevidste om deres krop, kommer ud af deres vante rammer og får en udvidet omgangskreds, oplever noget nyt og får blod på tanden og prøver andre sportsgrene. De overvægtige kvinder taber sig og bliver mindre ramt af livsstilssygdomme. De unge mænd bliver sundere, får en sund og positiv fritidsaktivitet og bliver trukket væk fra gaderne og negativ indflydelse.

Det forventes, at 65 forskellige unge etniske kvinder og 85 etniske unge mænd kommer i fitnesscenteret om måneden.

4. **Hvad skal midler anvendes til:** Etablering af nye aktiviteter i eksisterende foreninger (fokusområde 3).

Foreningens navn : Qaran Media og Københavns Internationale Klub

Foreningens nr. : 27130 og 26801

Antal børn og unge, der fik støtte ved sidste regnskabsår : 245 og 255

5. **Hvor mange nye børn og unge under 25 år forventes der at komme ind i faste, kontinuerlige aktiviteter med dette initiativ:** 150 vil benytte sig af aktiviteten (30 nye)

6. **Beskriv, hvordan initiativet skal videreføres efter ophør af støtte fra Udviklingspuljen:**

De 2 foreninger vil videreføre aktiviteten ved hjælp af medlemsbetaling og kommunalt driftstilskud. Der vil ligeledes blive søgt om aktivitetstilskud til de nye medlemmer i de 2 foreninger.

7. **Her opstilles budget for de perioder, initiativet løber over og som der søges tilskud til fra Udviklingspuljen, med særskilt opgørelse af udgifter til evt. lønninger:**

Udgiftsposter	Samlet	Udviklingspuljen
Etablering	2008/2009	2008/2009
Plakater/foldere	12.000 kr.	<b>12.000 kr.</b>
Depositum	150.000 kr.	
Istandsættelse af lokalet	20.000 kr.	
Musikanlæg	4.800 kr.	<b>4.800 kr.</b>
Spejle	5.000 kr.	<b>5.000 kr.</b>

Kortlæser til ID af medlemmer	15.000 kr.	
Administrativ computer	12.000 kr.	
Møbler	25.000 kr.	
Overvågnings materiel(anbefales ad DGI og DIF)	30.000 kr.	
Fitness t-shirts	10.000 kr.	
Små rekvisitter	6.000 kr.	
Foreningsbaseret fitnessudstyr (brugt)	251.200 kr.	<b>251.200 kr.</b>
Indvielse (event, gæster, mad/drikke)	5.000 kr.	
Løn til projektleder 30 timer om ugen	228.000 kr.	<b>195.000 kr.</b>
Ekstern Konsulent til Rådgivning (Fokusområde 2)	24.000 kr.	<b>24.000 kr.</b>
Uddannelse af instruktører (Fokusområde 3)	6.000 kr.	<b>6.000 kr.</b>
I alt	804.000 kr.	
<b>Driftsudgifter</b>		
Husleje 75%	138.000 kr.	<b>103.500 kr.</b>
El og varme 75%	23.820 kr.	<b>17.865 kr.</b>
Kontorartikler	7.800 kr.	
3 Telefoner + abonment	14.400 kr.	
Vedligeholdelse af redskaber	12.000 kr.	
Internet	8.400 kr.	
Løn til instruktører	132.000 kr.	
Sodavand	2.400 kr.	
Beklædning	6.000 kr.	
Revisor	24.000 kr.	
Rengøring og tilsyn	54.000 kr.	
I alt	422.820 kr.	<b>121.365 kr.</b>

8. **Her skal indføres evt. indtægter** (deltagerbetaling, tilskud fra fonde mv.)

<b>Indtægter, herunder de 25 % medfinansiering</b>		
Integrationsministeriet (søgt 536.000 kr. den 1/9 - 08)		Forventer 400.000 kr.
DUF (søgt 1/9 - 08)		20.000 kr.
Cirius (søgt 1/9 - 08)		75.000 kr.
Medlemskontingent		62.400 kr.
<b>Udviklingspuljen (etablering + drift 1 år)</b>		<b>619.365 kr.</b>
Andre fonde		50.055 kr.
<b>I alt</b>		<b>1.226.820 kr.</b>

Bevillingen dækker **de fremhævede poster i budgettet.**

**Bevillingen vil dog først kunne udbetales, når der kan fremvises dokumentation for 50 % af de resterende indtægter.**

9. **Hvordan skal udgifterne til evt. lønninger og honorarer dækkes efter ophør af støtte fra Udviklingsmidlerne:.**

Når først projektet er indkørt, vil det lønnede arbejdet blive overtaget af frivillig arbejdskraft.
---

10. **Hvornår er initiativet afsluttet**

Angiv projektets startdato	Angiv dato for projektets afslutning
1. december 2008	30. november 2009

11. **Udbetalingsform:** 2 rater

12. **Hvor skal tilskuddet udbetales til:** CVR-nr.29 88 64 74

13. **Regnskab:** Skal være Fritid & Idræt i hænde senest 1. marts 2010

**Vedr. aflæggelse af regnskab:**

*Ansøgere, der får tilskud på 200.000 kr. og derover, skal benytte sig af en statsautoriseret eller registreret revisor. Ved tilskud på under 200.000 kr. kan man benytte en foreningsvalgt revisor eller en ansvarlig person for initiativet med bopæl i Københavns Kommune. Regnskabet skal på en tilfredsstillende måde dokumentere anvendelsen af tilskuddet og foreligge i en form, der giver sikkerhed for, at tilskuddet er i overensstemmelse med de gældende regler. Regnskabet skal være et selvstændigt regnskab. Regnskabet skal i øvrigt følge de regler, der er gældende for regnskabsaflæggelse vedr. øvrige tilskud efter folkeoplysningsloven i Københavns Kommune. Revisor skal efterprøve, om tilskudsregnskabet er rigtigt, og om de dispositioner, der er omfattet af regnskabsaflæggelsen, er i overensstemmelse med bevillingen, gældende regler samt indgående aftaler og sædvanlig praksis. Ved tilskudsperiodens start skal der føres regnskab med forbruget. Hvordan det mest hensigtsmæssigt, gøres gives der vejledning om i Fritid & Idræt.*

14. **Hvor skal aktiviteterne finde sted- og i hvilket tidsrum:**

Angiv stedet for aktiviteterne	Angiv tidspunkt
Gadelandet 18, 2700 Brønshøj	Alle dage kl.13,00 – 21,00

Ønskes der offentlige lokaler?

Ja

Nej.

15. **Evalueringen af projektet:** Skal senest være Fritid og Idræt i hænde 1. marts 2010

16. **Aftalte møder eller anden særlig aftale om forløb i projektperioden:**

Angiv hvad man specielt skal være opmærksom på i projektforløbet, herunder hvad Fritid & Idræt skal støtte og give rådgivning om (bl.a. forenings- og regnskabskurser):

Projektet tilbydes systematisk konsulentbistand fra Fritid & Idræts foreningskonsulenter. Tilbudet har til formål at bidrage til projektets kvalitet og støtte Projektlederen/koordinatoren.

Der skal afholdes ”Midtvejsmøde” i maj 2009, hvor projektet mundtligt evalueres, og der fremlægges et skriftligt statusregnskab for perioden. 2. rate af bevillingen vil derefter blive udbetalt efter mødet, hvis forudsætningerne er opfyldt.

**Det er projektet, som er ansvarlig for fastsættelse af mødedato.**

Det vil være muligt at få hjælp af foreningskonsulenten til udfyldelse af ansøgningskemaet, når der skal søges om tilskud på området for frivillige foreninger for børn og unge under 25 år.

17. **Vilkår:**

Dette er bindende forudsætninger for støtte fra Udviklingsmidlerne, som bekræftes ved ansøgers underskrift. Ansøger hæfter for det udbetalte beløb og dets anvendelse. Udbetalt støtte, der ikke er anvendt i overensstemmelse med disse forudsætninger og retningslinier for Udviklingspuljen, kan kræves tilbagebetalt. **Ubrugte midler skal tilbagebetales.**

Såfremt initiativet ikke videreføres efter projektperiodens afslutning, skal udstyr og materialer, der er erhvervet via puljerne, leveres tilbage til Fritid & Idræt.

\_\_\_\_\_  
Dato

\_\_\_\_\_  
ansøgers underskrift

\_\_\_\_\_  
Dato

\_\_\_\_\_  
godkendelse i Fritid & Idræt / FOU