

## PAKET 2 – HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

### Övergripande beskrivning

Det här paketet syftar till att skapa förutsättningar för fler föreningar att främja hälsa och välmående bland aktiva och engagerade. Innebandyn ska bidra till en aktiv och hälsosam livsstil och vi sätter individers utveckling och välmående framför ekonomiska och idrottsliga framgångar. Genom detta paket kan er förening söka medel för satsningar som leder till förebyggande av skador och ohälsa och som främjar fysisk och psykisk välmående.

### Vad kan vi som förening söka stöd för?

Stödet är avsett för satsningar som leder till ökad kunskap, medvetenhet och förståelse kring idrottsskador, psykisk och fysisk hälsa samt välmående. Stödet är också avsatt för framtagande och implementering av rutiner och arbetssätt samt regler, policys eller annan typ av styrdokument som leder till ökad hälsa och välmående i föreningen.

### Exempel på aktiviteter och organisationer att ta hjälp av:

- Utbildning av ledare och/eller aktiva inom exempelvis skadeförebyggande träning, kost, sömn och återhämtning, idrottspsykologi, idrottande och menstruation, HLR, idrottens effekter på hälsa och välmående, och/eller hantering av stress och motgångar.
- Workshops/träffar för ledare, aktiva och eller anhöriga med koppling till hälsa och välmående.
- Utveckla/bibehålla sund tränings- och tävlingsmiljö i föreningen genom samsyn, samverkan och riktlinjer/policys.
- Inköp av material och utrustning för exempelvis skadeförebyggande- och rehab-träning.
- Suicide Zero – Utbildning, verktyg och stöttning kring psykisk ohälsa och suicidprevention. [Här hättar ni verktyg, information, utbildningar med mera.](#) Kontakt: [utbildning@suicidezero.se](mailto:utbildning@suicidezero.se)
- Föreningens egen idé.

### Exempel på kostnader som godkänns vid ansökan:

- Föreläsare, utbildare, handledare.
- Omkostnader för fysiska träffar/utbildningar med mera.
- Kostnader för samarbete med någon av ovanstående eller liknande organisationer.
- Arvode för projektledning (max 10 000 kr), medverkande i arbetsgrupp/projektgrupp (max 5 000 kr).
- Material och utrustning max (10 000 kr).
- Materialkostnader så som framtagande av eget material, trycksaker, roll-ups, broschyrer eller liknande.

### Projektstöd IF får inte nyttjas till:

- Ordinarie/löpande verksamhet eller till verksamhet utöver barn- och ungdom eller para.
- Inköp av material/utrustning för ordinarie/löpande verksamhet.
- Löne-medel för redan anställd föreningspersonal.
- Läggerverksamhet.
- Individuella avgifter så som medlems- och licensavgift.
- Identisk satsning från tidigare ansökan.

### Vad mer gäller kring ansökan av detta paket?

- Detta paket söks på IdrottOnline via Svenska Innebandyförbundet i kategorin Projektstöd IF. Formuläret ni ska välja heter **Förening - Utvecklingsmedel 2024**.
- Föreningar kan söka upp till 20 000 kronor per paket och totalt upp till 40 000 kronor. Inom ramen för dessa begränsningar kan ni söka flera paket, exempelvis fyra paket á 10 000 kr.
- Godkännande av ansökan och beviljat belopp baseras på satsningens innehåll, omfattning, långsiktighet, typ av kostnader, överensstämmelse mellan mål, syfte, genomförande och kostnader och i vissa fall antal deltagare.
- Läs [här](#) hur ni gör er ansökan.
- Läs [här](#) hur ni återrapporterar er ansökan.
- Ansökan för 2024 stänger den **16:e december 2024** eller när pengarna tagit slut.
- Föreningen behöver inkomma med återrapport för sitt beviljade bidrag senast sista dagen i månaden efter satsningens slutdatum.
- Satsningen måste vara genomförd senast den **december 2024**. Alltså får inte slutdatumet vara senare än 31/12-24.