

Till Fritidsnämnden i Nacka

Sammanfattning

Järla Orientering ansöker om 160 tkr för att genomföra Friska Nacka 2020 med syfte att förbättra folkhälsan, samhörigheten och kunskapen om den egna kommunen.

Bakgrund

Järla Orientering har sen 2009 lockat ut mängder av Nacka-bor i naturen genom att varje år sälja 5 kartor över olika delar av Nacka med 125 besöksstolpar. Genom att besöka dessa och registrera sig får deltagarna chansen att vinna fina priser skänkta av Nackas företagare. Efter att årligen haft 100 – 200 deltagare kunde vi 2019 med kommunalt stöd trycka en gratiskarta och distribuera till samtliga hushåll i kommunen. Detta ledde till att antalet registrerade deltagare 5-dubblades och antalet stolpbesök 4-dubblades! De registrerade deltagarna beräknas ha spenderat c:a 36 timmar vardera och mer än 20 000 timmar tillsammans i naturen. Dessutom har många fler använt kartorna utan att registrera sig. (Mer statistik återfinns i bilagan.) Vid registreringen har deltagarna också fått möjlighet att lära sig mera om konst, natur, stadsplanering och kulturarv i Nacka, vilket har varit mycket uppskattat.

Mål för Friska Nacka 2020

- Lära känna den egna kommunen (kultur, natur och stadsplanering)
- Förbättra folkhälsan bland "vanligt folk", inte tävlande eller proffsmotionärer
- Förbättra samhörigheten, inte minst för nyinflyttade och nyanlända

Friska Nacka är tillgängligt för deltagarna dygnet runt under hela projektiden och kräver ingen anläggning eller idrottshall. Det verkar enligt Riksidrottsförbundets strategi "från triangel till rektangel" att få fler att idrotta hela livet.

Målgrupper

- Barnfamiljer, bra sätt för barn att i föräldrars sällskap bekanta sig med en karta
- Medelålders och äldre som vill besöka naturen i egen takt
- Nyinflyttade och nyetablerade med extra behov av information
- Friskvårdsbehövande via Nackas vårdcentraler, exvis Sickla Hälsocenter. Friska Nacka är FaR-godkänt (Fysisk aktivitet på Recept).

Förslag till upplägg 2020

- Friluftskarta i storlek 74 x 54 cm (hopvikt 27 x 17 cm) med 60 besöksstolpar inritade delas ut gratis med hjälp av NackaVärmdöPosten till samtliga 47 000 hushåll i kommunen i april 2020
- Kartan täcker Sicklaön samt på baksidan Älta, Fisksätra/Saltsjöbaden eller Orminge
- Besöksstolparna har 4 svårighetsnivåer, de enklaste nås med barnvagn eller rullstol, och stolparna sitter ute till 1 november
- Stolparna kopplas till kommunal information om konst, natur, stadsplanering och kulturarv i Nacka via mobiltelefonen vid registreringen
- Varje besökt stolpe ger en lott i dragningen om fina priser skänkta av våra företagssponsorer
- Riktigt intresserade deltagare får köpa till extra kartor under för 100 kr eller 3 st för 250 kr och ytterligare totalt 50 besöksstolpar
- Samarbete med biblioteken vad gäller information och särskilda integrationsaktiviteter exvis i Fisksätra (där Järla också deltar i riktade insatser att involvera ungdomar i orientering)
- Intensifierad marknadsföring via sociala medier och kommunens egna kanaler. Kampanj exvis bland kommunens anställda att delta.

Preliminär projektkalkyl

Kostnader		Intäkter	
Tryckning	75	Kommunalt stöd	160
Distribution	60	Extra annonser	10
Kartlicenser	15	Försäljning extra kartor	30
Kartrevidering	10		
Layout karta och annonser	25		
Material, trycksaker, porto	15		
	200		200

Dessutom räknar vi med skänkta priser från företagare om 25 tkr.
Järla Orientering ställer också upp med betydande frivilliginsatser.

Bilaga: Redovisning av Friska Nacka 2019

Nacka 2019-11-04

Ulf Bråsjö för Friska Nacka, arrangerad av Järla Orientering & Skidor
Tel 070-313 2171, e-mail ulf.brasjo@gmail.com