



Projektets namn

Mitt sommarprojekt/ Hälsoprojekt i Rhn

Genomförare

Kalle Torvaldsson

Hur fick du idén till Hälsoprojektet?

Jag har alltid varit intresserad av träning och såg nu min chans att få hjälpa folk med det jag kan och är intresserad av. Eftersom hälsan i allmänhet idag inte är så bra så ville jag även bidra till att folk börjar tycka det är kul med träning.

Beskriv hur du gått till väga!

Vi började med att ha en uppstartsträff och sedan sökte jag pengar till förbrukningsmaterial och lokalhyra. Sedan började jag på en affisch som jag satte upp på anslagstavlor. När jag hade fått anmälningar började jag på deltagarnas träningsprogram och tränade med dem i ca 1 vecka. Sen gjorde jag en utvärderingsmall som deltagarna ska få fylla i. För mer detaljer, kolla projektdagboken.

Är det något du tyckt varit svårt i projektet?

Det svåraste var att planera så att allt gick ihop och att komma igång med projektet. Men efter några dagar så började det gå bra och allt flöt på som det skulle.

Utifrån din utvärderingsmall, hur väl har projektet slagit ut?

Jag har kunnat följa min utvärderingsmall nästan fullt ut. Några sena anmälningar har gjort att jag fått jobba på några träningsprogram när jag hade planerat att vara klar med det. Men det gick bra att få in det i tiden ändå.

Vad har du fått för reaktioner på ditt Hälsoprojekt?

Jag har fått bra reaktioner och folk har tyckt att det är intressant att jag har jobbat som en personlig tränare. Det har även varit många frågor om hur det har gått till.

Om du gör något liknande igen, är det något du skulle göra på ett annat sätt? Varför?

Om jag skulle göra något liknande igen så skulle jag planerat lite mer noggrant i förväg och t.ex. försökt få ut afficherna lite tidigare och då kanske fått lite fler människor att hjälpa.

Leader Bergslagen

Box 101

739 22 Skinnskatteberg

Besöksadress: Kyrkvägen 7

Telefon: 0222-45088

info@leaderbergslagen.se

www.leaderbergslagen.se

Hur har du informerat om stödet från Leader Bergslagen?
Jag har haft Leader Bergslagens loggor på afficher och liknande samt berättat att Leader Bergslagen har bidragit med pengar för att kunna utföra det här projektet.
Andra ungdomar som vill göra något liknande – vem kan de kontakta?
Dem kan kontakta Leader bergslagen. Dem kan nog även kontakta kommunen för att få mer information och hjälp att komma igång.

Utbetalning till konto: Kontoinnehavare:

Kalle Torvaldsson

Bank: Nordea

Projektdagbok

V.25

Måndag

Idag hade vi uppstartsträff med Vivi och de andra projektledarna i Fagersta. Jag ansökte även om pengar till lokalhyra och material.

Tisdag

Idag planerade jag vad jag skulle skriva på min affisch. Jag började planera hur affischen skulle se ut. Jag hade en intervju med fagerstaposten via telefon som gick bra!

Onsdag

Idag beställde jag material från internet. Jag blev fotad och intervjuad av fagerstaposten och jag gjorde klart affischen som jag satte upp veckan efter. Började på träningsprogrammen som ska upp i gymmet.

V.26

Måndag

Idag pratade jag med allaktivitetshuset om lokalhyra, jag skrev ut affischer, gjorde en mall till mötena. Jag hade möte med en deltagare och satte upp några affischer på anslagstavlor.

Tisdag

Idag satte jag upp affischer på anslagstavlor runt om i Riddarhyttan. Jag hade Möte med en deltagare och gjorde klart ett träningsprogram. Jag fortsatte även med träningsprogrammen som ska upp i gymmet.

Onsdag

Gjorde klart ett träningsprogram. Haft möte med en deltagare. Gjorde klart träningsprogrammen som ska upp i gymmet och plastat in. Började planera på en deltagares träningsprogram.

Torsdag

Idag hade jag möten med deltagare, planerade träningsprogram och tränade med en deltagare.

Fredag

Idag planerade jag några träningsprogram och tränade med två deltagare

Lördag

Söndag

Gjorde klart det sista på alla träningsprogram. Fick en sen anmälan som jag började på dagen efter.

Leader Bergslagen
 Box 101
 739 22 Skinnskatteberg
 Besöksadress: Kyrkvägen 7

Telefon: 0222-45088
info@leaderbergslagen.se
www.leaderbergslagen.se

V.27

Måndag

Städade rent i gymmet. Skrev ut dem sista träningsprogrammen. Tränade med deltagare och började på ett träningsprogram.

Tisdag

Tränade med deltagare. Började fundera hur utvärderingsmallen ska se ut. Fortsatte på ett träningsprogram.

Onsdag

Idag tränade jag med en deltagare. Fortsatte med utvärderingsmallen och på ett träningsprogram.

Torsdag

Idag tränade jag med en deltagare och gjorde klart utvärderingsmallen. Gjorde klart det sista träningsprogrammet.

Fredag

Idag sammanställde jag alla timmar som jag lånat gymmet och sa till allaktivitetshuset att skicka faktura på lokalhyran till Leader Bergslagen. Tränade med en deltagare och pratat med deltagare om hur det gått. Satte upp träningsprogrammen i gymmet.

V.28

Måndag

Idag hade vi möte med Vivi och fixat klart det sista arbetet.

Hälsoprojekt i Riddarhyttan

Vill du komma igång med träning?
Behöver du hjälp att lägga upp din träning?

Då kan jag hjälpa dig under v.27!
-Helt gratis för alla åldrar och kön

- Styrketräning
- Kondition
- Kostråd

Plats: Minigymmet i allaktivitetshuset

Först till kvarn gäller, sista anmälningdag är Fredag 29/6

Kontakta mig för mer info

Kalle Torvaldsson

0730276504

kalle.halsoprojekt@hotmail.com



Leader Bergslagen
Box 101
739 22 Skinnskatteberg
Besöksadress: Kyrkvägen 7

Telefon: 0222-45088
info@leaderbergslagen.se
www.leaderbergslagen.se