

Aktiv ungdom

Inledning

Nästan en tredjedel av svenskar mellan 16-29 år anser sig vara för sjuka för att träna¹. Vi vet idag att ökad fysisk aktivitet har stor inverkan både på den enskilda individen och på den svenska folkhälsan. Vår önskan med det här projektet är att möjliggöra fysisk aktivitet bland unga och att kunna fånga upp de ungdomar som känner att de inte platsar någon annanstans.

Syfte

Syftet med projektet är att introducera rörelseglädje och öka den fysiska aktiviteten bland ungdomar i Stockholm, med prioritet på ungdomar i områdena Bredäng och Skärholmen.

Mål

Att träffa minst 1800 elever i åldrarna 14-19 år (ca 300 per termin).

Ha ca 90 prova-på-klasser på skolor i Stockholm med fokus på ovan nämnda områden (15 stycken per termin).

Starta 3 öppna aktivitetsgrupper som löper över de tre projektåren.

Utbilda 10 ungdomsinstruktörer.

Initiera kontakter och samarbeten med lokala föreningar, organisationer och ungdomsgårdar i närområdet.

Öka kunskapen hos ungdomar om möjligheterna till fysisk aktivitet i sitt närområde.

Att få fler ungdomar att röra på sig.

Genomförande

Genomförandet består av två delar, dels prova-på-aktiviteter, dels öppna aktivitetsgrupper. Vi kommer även verka för samarbeten med andra lokala föreningar för att kunna presentera ett mångfacetterat alternativ för ungdomarna vi möter.

Prova-på-aktiviteter

Vi kommer att kontakta gymnasieskolor i Skärholmen för att erbjuda prova-på-aktiviteter för elever under skoltid. Då har vi möjlighet att nå ut till dem som annars kanske inte skulle prova på de aktiviteter som vi och våra samarbetspartners kan erbjuda. Vi kommer fokusera på en skola som vi främst kommer jobba med. Vår erfarenhet från tidigare projekt är att dessa områden varit svårare att nå ut till. Vår förhoppning och tro är att insatsen kommer att ge fler möjlighet till aktivitet samt större kunskap om var de kan hitta aktiviteter.

På gymnasieskolorna kommer vi att berätta om våra öppna aktivitetsgrupper, Korpen Stockholms verksamhet, andra lokala föreningar och/eller samarbetspartners. Vid våra besök på skolorna kommer två personer att närvara, en som håller pass samt en som informerar om projektet och aktiviteter samt besvarar frågor.

Öppna aktivitetsgrupper

Vi vill starta kostnadsfria öppna aktivitetsgrupper för ungdomarna på gymnasieskolan. Med öppna grupper menar vi att ungdomarna får delta de gånger de kan och vill under terminen. Vi vet att antalet i grupperna kommer att variera över terminen men vi förväntar oss minst 15 deltagare per grupp och tillfälle. Deltagarna kommer att bli medlemmar hos oss samt närvaroregistreras.

¹¹ Dagens medicin 2008-06-12

Vilka aktiviteter som startas kommer att beslutas i beaktande utifrån önskemål från de ungdomar som vi möter. Vår erfarenhet från tidigare ungdomsprojekt inom fysisk aktivitet med ungdomar visar bland annat att Zumba lockar unga tjejer till fysisk aktivitet, medan man behöver andra typer av aktiviteter för att locka killarna att röra sig. Detta kommer vi att ta hänsyn till och starta grupper utifrån ungdomarnas egna önskemål.

På sikt vill vi att instruktören/tränaren i aktivitetsgrupperna är en ungdom från området, som genom projektet fått utbildning för att hålla i aktiviteten.

I samarbete med skolorna hoppas vi även kunna avtala om den timmen mellan 16.00–17.00 som ofta står tom och dessutom är i anslutning till skolslut.

Forskning² har visat att bland det som påverkar inaktiva ungdomar till att bli aktiva är den personliga kontakten till en mentor eller liknande. Vi vill därför avsätta resurser för att kontakta de ungdomar som kommit någon/några gånger men som sedan inte dyker upp i aktivitetsgrupperna för att möjliggöra för dem att känna sig sedda och för att de ska känna att det är viktigt att komma till träningen. Detta kommer vi göra genom telefon och sociala medier.

Samarbetspartners

Under projektet kommer vi att sträva efter att skapa goda relationer till skolor och idrottsorganisationer, friluftorganisationer, bostadsbolag, byggföretag och andra lokala företag i de närområden där vi kommer arbeta. Det är viktigt att de vi samarbetar med känner sig delaktiga i projektet i den mån de önskar. Vi kommer att sträva efter att vårda skolkontakterna och kontakten med samarbetspartners väl för att bygga långsiktiga samarbeten.

Vi kommer även att ta kontakt med skolidrottsförbundet för att samarbeta kring att göra fysisk aktivitet till en mer naturlig del av verksamheten i skolan och efter skoltid. En självklar samarbetspartner vad gäller utbildning av instruktörerna i projektet är SISU Idrottsutbildarna i Stockholm där vi redan har ett gott samarbete.

Rekrytering

Vi tror och har erfarenhet av att unga instruktörer attraherar unga aktiva. Vi vill därför ge de med potential som är mest intresserade, engagerade möjlighet att själva bli instruktörer. Vi vill att två av våra unga instruktörer, på uppdrag av oss, bloggar om träning och sitt uppdrag som instruktör. Det tror vi kommer inspirera andra unga till träning och aktivitet.

Demokrati

Vi vill verka för att ska skapa ett klimat av acceptans, kommunikation och gemenskap. Vi kommer att ha ett utvärderingstillfälle per termin i ungdomsgrupperna där vi öppnar för feedback, detta vill vi lägga efter träning så att de inte går miste om ett träningstillfälle. För att så många som möjligt ska stanna kvar vill locka med förtäring.

Ungdomarna ska känna av gemenskapen i ungdomsklasserna och få mervärde av att komma och träna. Det är inte bara rörelseglädje, utan ett sammanhang att känna tillhörighet i.

Erfarenheter

Tidigare projekt

² Kan den fysiska självkänslan samt fysiska aktivitetsnivån hos inaktiva flickor i gymnasiet påverkas av ett fysiskt aktivitetsprogram? Marie Alricsson Linnéuniversitetet. 2012.

Vi på Korpen Stockholm har under 2012 ett pågående projekt finansierat av Idrottslyftet (Korpen Stockholm Ungdom) där syftet bland annat är att få fler ungdomar aktiva. Vi har genom projektet fått bra samarbete med ett flertal gymnasieskolor, de flesta av dessa i Stockholms mer centrala delar varför det nu känns extra viktigt att arbeta ännu mer för att nå de skolor och ungdomar som ligger utanför innerstaden. I projekt har vi prova-på-aktiviteter på gymnasieskolor och startat ett flertal ungdomsgrupper.

Kontakter och relationer

En av de lärdomar vi tar med oss från det projektet är att det tar tid att skapa goda relationer med nya kontakter. Våra tidigare projekt har även visat att skolor i Stockholms yttre förorter kräver ytterligare arbete och tid att komma i kontakt med.

Det vi också märkt är att ungdomar har mycket som pockar på deras uppmärksamhet. Det teknologisamhälle som vi lever har gett vanan att snabbt kunna få svar på frågor, vilket ställer krav på vår tillgänglighet. Vi måste vara lätta att nå för de ungdomar som ska bli instruktörer hos oss, men också för de som deltar, både via mail, telefon och när de provar på aktiviteterna i skolan. Att skapa delaktighet, att se människor, grupper och organisationers och deras potential, att ha ett demokratiskt beslutsförfarande och att skapa hållbara relationer tar också tid.

Det är viktigt för oss att det finns möjlighet att börja aktivera sig på direkt när intresset för det väcks på våra prova-på-aktiviteter.

Ung08

Eventet Ung08 i Kungsträdgården i augusti varje år är ett ypperligt tillfälle att träffa ungdomar. Vi vill vara på plats varje år med prova-på-aktiviteter och tävlingar.

Hållbarhet

Genom samarbete med lokala föreningar, gymnasieskolor, fritidsgårdar och samarbetspartners hoppas vi kunna förankra vår vision om hälsa för alla. Vi hoppas hitta sponsorer som på sikt vill finansiera de kostnadsfria aktivitetsgrupperna.

Utvärdering/Uppföljning

Vi kommer att utvärdera projektet dels utifrån de konkreta, kvantitativa mål som satts upp, samt titta på statistik över uppslutningen till de öppna grupperna. Dessutom kommer vi att utvärdera hur skolorna upplevt vårt samarbete.

Korpens roll för folkhälsan bland Stockholms invånare

Folkhälsomål 1: "Delaktighet och inflytande i samhället". Vi kommer att bidra till detta genom att erbjuda tillgänglig och kostnadsfri träning och lyssna på förslag och i möjligaste mån erbjuda det aktiviteter som ungdomarna önskar.

Folkhälsomål 2: "Ekonomisk och social trygghet". Genom projektet vill vi jobba för att i närområdet skapa sammanhang och tillhörighet genom en aktiv fritid.

Folkhälsomål 9: "Ökad fysisk aktivitet". Projektet bidrar till målet genom information om områdets träningsalternativ och genom kostnadsfria öppna grupper för fysisk aktivitet.

På Korpen förespråkar vi acceptans och respekt. Vårt motto är "alla är välkomna" och därför är det en självklarhet för oss att alla ska ha samma rätt till hälsa oberoende av socioekonomisk position eller bostadsort.

Budget

Kostnader	
Prova på-klasser	27 000 kr
Öppna ungdomsgrupper	165 600 kr
Marknadsföringskostnad	65 000 kr
Materialkostnad, STIM	39 000 kr
Projektledare	324 000 kr
Utbildning	60 000 kr
	Summa utgifter: 680 600 kr
Intäkter	30 240 kr
Totalt sökt belopp:	650 360 kr

Tidsplan

Januari- maj 2013	Kontakta skolor och friluftsföreningar samt initiera samarbeten med lokala företag. Hålla 15 prova-på-klasser ute på skolor. Rekrytera ungdomar och starta upp 3 öppna ungdomsgrupper. Rekrytera unga instruktörer.
Maj- juni 2013	Marknadsföra Ung08 på skolor.
Augusti 2013	Ung08 samt fortsätta kontakta skolor, samarbetspartners och sponsorer.
	September- december 2013 Fortsätta kontakta och besöka skolor för att hålla 15 prova-på-klasser, rekrytera ungdomar samt bibehålla 3 öppna ungdomsgrupper. Utveckla samarbeten med organisationer och samarbetspartners. Rekrytera unga instruktörer.
Januari 2014- maj 2014	Fortsätta kontakta skolor samt fortsätta samarbeta med de skolor vi fått kontakt med tidigare och fortsätta med rekryteringen av ungdomar. Besöka skolorna och ha 15 prova-på- klasser samt 3 öppna ungdomsgrupper.
Maj- juni 2014	Ta hjälp av skolorna för att marknadsföra Ung08.
	Augusti 2014 Medverka på Ung08 samt kontakta skolor, samarbetspartners och sponsorer. Rekrytera unga instruktörer.
September- december 2014	Fortsätta kontakta och besöka skolor för att hålla 15 prova-på-klasser, rekrytera ungdomar samt bibehålla 3 öppna ungdomsgrupper.
Januari- maj 2015	Kontakta skolor och idrottsföreningar samt hålla 15 Prova-på-klasser ute på skolor. Rekrytera ungdomar och starta upp/behålla 3 öppna ungdomsgrupper. Rekrytera unga instruktörer.
Maj- juni 2015	Marknadsföra Ung08 på skolor.
Augusti 2015	Medverka på Ung08 samt kontakta skolor, samarbetspartners och sponsorer.

September- december 2015

Fortsätta kontakta och besöka skolor för att hålla 15 prova-på-klasser, rekrytera ungdomar samt bibehålla 3 öppna ungdomsgrupper.