



Verksamhetsrapport för Löparakademin verksamhet i Stockholm Stad 2017

Om LÖPARAKADEMIN

Löparakademin är en ideell organisation som arbetar med jämlik hälsa och social inkludering. Med löpning som främsta verktyg bedriver Löparakademin ungdomsverksamhet i fem olika städer samt genomför flera värdeskapande evenemang. Organisationens primära målgrupp är barn och ungdomar i socialt utsatta områden.

Löparakademin är en religiöst och politiskt obunden organisation.

Verksamhetsmål

Löparakademinns verksamhetsmål är jämlik hälsa och social inkludering vilket tangerar FN:s Globala mål om hälsa och välmående (nr 3) samt om minskad ojämlikhet (nr 10).

Vision

”Ett Sverige där alla ges möjlighet att uppnå sin fulla potential”.

Ledord: Engagerade, Trovärdiga, Närvarande.

Styrelsen

Vandad Assadi

Johan Danielsson

John Laselle

David Lillo

Personal

John Laselle, Verksamhetsledare

Vandad Assadi, Marknad och Event

Diana Tran, Programkoordinator

Linn Jansson, Projektledare Event

Nils Nestor, Produktionsledare

INDIVIDUTVECKLING

Löparakademin's tioveckorsprogram

Löparakademin bedriver ungdomsverksamhet som riktar sig till pojkar och flickor i årskurs nio boendes i socialt utsatta områden. Tioveckorsprogrammet syftar till att förändra beteenden, etablera nya träningsvanor, öka deltagarnas självförtroende och lära ut en metod för målinriktad beteende som även går att applicera utanför idrotten vid exempelvis studier och arbete. En nyckelkomponent i programmen är förutom löpningen att främja gemenskap och samhörighet i gruppen för att skapa en trygg atmosfär för social inkludering och träning av sociala färdigheter.

Upplägg och innehåll

Tioveckorsprogrammet består av två träningspass i veckan och workshops om målsättning en gång varannan vecka. Det idrottsliga målet är att alla ska kunna genomföra ett 10 kilometerslopp i slutet av programmet.

Ett program genomförs vanligtvis av 5-7 ideellt engagerade ledare och har 25-35 deltagande ungdomar. Programmet är kostnadsfritt och alla deltagare som når upp till förutbestämda närvarokrav får löparskor från New Balance och t-shirts

All verksamhet som Löparakademin bedriver, i synnerhet ungdomsverksamheten, präglas av demokratisk värdegrund. Individens frihet och integritet, jämställdhet mellan könen, alla människors lika värde och solidaritet mellan människor är grundläggande värden som präglar verksamhetens ändamål, utformning och innehåll.

Löparakademin i Stockholm

Under 2017 genomfördes sammanlagt **18 tioveckorsprogram** i **5 olika städer** i Sverige. I Stockholm Stad genomfördes **8 program** i följande områden

Stocholm - Hässelby/Vällingby

Stocholm - Rågsved/Hagsätra

Stocholm - Skärholmen

Stocholm - Tensta/Rinkeby

Stocholm - Kista/Husby/Akalla

Stocholm - Bagarmossen

Stocholm - Östberga

Stockholm- Fruängen

Effekter och utvärdering

Löparakademiens tioveckorsprogram förväntas ha effekt på individ- områdes- och samhällsnivå. De direkta effekterna av programmet kan man iaktta och mäta på individnivå: att deltagarna får bättre självförtroende, verktyg att arbeta målinriktat och kunskap om vad som bidrar till god hälsa.

På områdesnivå förväntas programmet öka samhörigheten, sprida hälsosamma vanor och öka andelen ungdomar som gör framsteg inom studier och arbetsliv. De långsiktiga effekterna av Löparakademiens tioveckorsprogram är minskade skillnader i livsvillkor och jämlik folkhälsa.

I samband med att programmen avslutas genomförs utvärderingar med alla deltagare för att kunna mäta programmens påverkan.

Utdrag från deltagarutvärdering 2017

Vilket kön tillhör du?

Tjej? 51,9 %

Kille? 48,1 %

Hur nöjd är du med tioveckorsprogrammet som helhet?

5. 71,4 %

4. 28,6 %

3. 0 %

2. 0 %

1. 0 %

Vill du fortsätta träna efter programmets slut?

Ja. 62,3 %

Kanske. 31,2 %

Vet ej. 3,9 %

Nej. 2,6 %

Känner du att ditt självförtroende har förbättrats sedan du började i Löparakademin?

Ja. 58,4 %

Kanske. 35,1 %

Nej. 6,5 %

Utdrag från ledarutvärdering 2017

Efter genomförda program genomfördes även en utvärdering med ledarna.

Hur nöjd är du med tioveckorsprogrammet som helhet?

5. 39,3 %

4. 57,1 %

3. 3,6 %

2. 0 %

1. 0 %

Vill du engagera dig som ledare igen?

Ja 75 %

Kanske 21,4 %

Nej 3,6 %

Långsiktiga effekter

För att kunna följa ungdomarna och programmens långsiktiga effekter genomförs även deltagarutvärderingar ett år efter avslutat program.

Har Löparakademiens tioveckorsprogram förändrat din syn på träning?

Ja, till det bättre 73 %

Nej, oförändrad syn 27 %

Har du fått bättre självförtroende av att vara med i Löparakademiens tioveckorsprogram?

Ja 48 %

Kanske 19 %

Vet ej 11 %

Nej 23 %

Utvärderingarna visar att ett år efter sin medverkan i Tioveckorsprogrammet tycker ungdomarna att tioveckorsprogrammet har haft betydelse för hur mycket de tror på sin egen förmåga, sin kapacitet och potential.

Det visar även resultatet när vi frågar om hur ungdomar upplever att de kan påverka sin egen situation och sitt liv. Sammantaget är det 86 % av ungdomarna som upplever att de kan påverka sitt liv mycket, eller väldigt mycket, i den riktning de vill.

Att fler ungdomar i Sveriges utanförskapsområden är mer måna om sin hälsa och har verktyg samt övertygelse om att kunna påverka sina liv skapar förutsättningar till samhällsförbättringar genom jämlik hälsa och ökad sysselsättning bland unga.



OMRÅDESUTVECKLING

Värdeskapande motionslopp

På områdesnivå arbetar Löparakademin med att arrangera motionslopp i löpning och andra värdeskapande arrangemang, främst i förortsmiljö. Genom ett brett kontaktnät och erfarenhet från olika branscher har vi lyckats att producera nyskapande och spännande evenemang som fått stort publikt och medialt genomslag. Syftet med arrangemangen är följande:

Före

Före människor med olika bakgrund och skapa plattformar för integration

Exponera

Visa upp en positiv sida av området och på så sätt nyansera bilden av förorten

Aktivera

Stimulera till ökad motion och bidra till förbättrad folkhälsa

Arrangemangen är också ett sätt att finansiera Löparakademin ungdomsprogram och allt eventuellt överskott återinvesteras i verksamheten.

Det som förenar loppet är att de arrangeras i områden där det finns tydliga sociala utmaningar och där ohälsotalen är bland de högsta i landet. Ett särskilt fokus läggs på att engagera barn boendes i lokalområdena som sällan annars deltar i liknade evenemang och på så sätt ge dem en positiv introduktion till idrott och motion.

I samband med loppet arrangeras artistuppträdanden och andra festivalliknande kringaktiviteter och evenemangen lockar långt fler besökare än endast inbitna löpare. Aktiviteterna planeras utifrån att de ska locka unga människor och vara attraktiva även för personer som inte har en naturlig koppling till löpning.

Skärholmsloppet

Skärholmsloppet och Lilla Skärholmsloppet arrangerades den 21 maj 2017 för 6:e gången. Arrangemanget har kontinuerligt växt i storlek och engagemang och har blivit en institution i Skärholmen som engagerar hela området.

I samband med loppet erbjöds en rad olika kringarrangemang och dagen avslutades med ett bejublat framträdande av den populära artisten Erik Lundin.

Totalt samlade Skärholmsloppet 2648 anmällda totalt varav knappa 2000 var barn och ungdomar.

140 volontärer var engagerade under loppdagen.

Utdrag från deltagarutvärdering

Betygsätt din helhetsupplevelse av Skärholmsloppet?

- 5. 50 %
- 4. 41,9 %
- 3. 6,5 %
- 2. 0,8 %
- 1. 0,8 %

Hur har din bild av Skärholmen påverkats av att springa Skärholmsloppet?

Till det bättre 50,5 %

Oförändrad 48,5%

Till det sämre 1 %

Andel löpare som kan tänka sig att springa loppet igen

93 %



Kistaloppet

Den 16 september genomfördes den 8:e upplagan av Kistaloppet och Lilla Kistaloppet och samlade 2292 anmälda varav drygt 1300 var barn och ungdomar.

Drygt 150 volontärer där en majoritet var ungdomar från området arbetade med arrangemanget under loppdagen.

Responsen från såväl deltagare, publik och partners var odelad positiv och arrangemanget genomförande var bättre än någonsin.

Utdrag från deltagarenkät

Betygsätt din helhetsupplevelse av Kistaloppet?

5. 52,3 %

4. 41,1 %

3. 4,6 %

2. 2 %

1. 0%

Hur har din bild av Kista, Husby och Akalla påverkats av att springa Kistaloppet?

Till det bättre 58,4 %

Oförändrad 40,9%

Till det sämre 0,7 %

Andel löpare som kan tänka sig att springa loppet igen

97 %

