

## PROJEKTBEKRIVNING

### Drop In-Idrotts verksamhet

Ansvarig förening Rinkeby Boxing Club.

#### Vad vill vi göra?

Vi vill starta Drop In- idrotter på fredag och lördag kvällar samt söndagar för inaktiva ungdomar huvudsakligen mellan 15-23 år samt för funktionshindrade i stadsdelen Rinkeby och funktionshindrade i hela Stockholm. Vi riktar oss även till inaktiva ungdomar mellan 11-14 år. Kontakten och samarbete med föräldrarna är viktig för de yngre ungdomarna. Våra ledare/tränare är med som instruktörer under Drop In- kvällar. Träning innehåller olika träningsmoment, fysträning, träning med hopprep, bollek, boxning mot boxningssäck, skuggboxning, sparring mm. Vi vill att ungdomar kommer till oss och provar på våra träningsformer. I träningen ingår också information och diskussioner om idrottarens matval, ätande, hur man orkar träna osv. Vi har även eget gym med rullband och andra redskap för den som prova på dem med personlig instruktör.

Drop In-Idrott planeras även för andra kvällar enbart för tjejer som vill träna utan pojkar. Även någon annan kväll som onsdag kväll eller andra dagar under höst- och vårlov eller längre ledigheter kan bli aktuellt om ungdomar visar intresse för vår Drop In- verksamhet. Ungdomar ska också kunna samlas kring en annan aktivitet som läsläsning, pingis, film, evenemang samt umgås.

Vi vill engagera inaktiva ungdomar mellan 15-23 år samt för funktionshindrade. Vi ska även försöka hitta aktiviteter för ungdomar mellan 11-14 år och tjejer. Både för pojkar och flickor är välkomna. Vi vill också speciellt satsa på tjejaktiviteter.

Vi vill ha meningsfulla och roliga aktiviteter för ungdomar och funktionshindrade. Verksamheten ska bli så attraktiv att den lockar ungdomar i hela stadsdelen.

#### Bakgrund

I Rinkeby stadsdel finns det en social oro och stor arbetslöshet bland ungdomar. Ungdomar vistas i centrum och på torget utan vettig sysselsättning. Det finns ungdomar som inte går till ungdomsgårdens verksamheter. Ungdomar mellan 11-14 år och 15-23 år passar inte in samtidigt in i ungdomsgårds verksamheter. En del av ungdomar har dåliga erfarenheter av ungdomsgårdar. Funktionshindrade ungdomar som bor i korttidsboende behöver mer uteaktiviteter under sitt boende i korttidsboendehem. Vi kan även avlasta föräldrar genom aktiviteter i vår träningsanläggning. Vi vill att våra verksamheter lockas inaktiva ungdomar som inte motionerar och ungdomar utan vettig sysselsättning. Ungdomarna i centrum ligger i riskzonen för kriminella aktiviteter som stenkastning mot polisen mm.

Vad som behövs för projektet?

Vi behöver en projektanställning för projektledning. Vi har en egen träningslokal centralt på Rinkebytorget 8. Lokalen är handikappanpassad och det går komma in med rullstol. Vi kan starta Drop In-Idrottverksamheten omgående.

Hur går projektet till?

Rinkeby Boxnings Club ansvarar för projektet. Vi vill hitta ut till ungdomar genom samarbete och våra kontakter med Ungdomsgården, Askeby-skolan, Rinkeby Folkets Hus, Ungdomsföreningen Tenstas Framtid som vi har arbetat sedan tidigare, Föräldrarna, Fältassisterna, Nattvandrarerna, Medborgarvårdarna, Fastighetsägaren Fastpartner, Polisen och andra skolor och föreningar. Vi kontaktar korttidsboende för ungdomar/funktionshindrade. Vi har informationskvällar om Drop In-Idrotten och sätter igång verksamheten. Vi sköter marknadsföringen och den uppsökande verksamheten. Vi har våra instruktörer på plats som ser till att allt fungerar. Vi kommer ha tjejkvällar enbart för tjejer med stängda dörrar och nerdragna gardiner för Drop In- sportaktiviteter som aerobics, motionsdans mm. Vi kommer att hitta idrotter och annan verksamhet som vi hoppas tillgodose ungdomarna/funktionshindrades intresse. Vi kommer börja med att ha Drop in-Idrott för ungdomar i Rinkeby och från Tensta. Vi vänder oss huvudsakligen till inaktiva ungdomar mellan 11-14 år och 15-23 år samt speciellt för funktionshindrade. Aktiviteterna sker i olika grupper. Verksamheten kommer att bedrivas huvudsakligen på fredag och lördag/kvällar och söndagar samt ev. en vardag i veckan. Rekryteringsplan bifogas.

Målsättning med projekt.

Vi vill engagera inaktiva ungdomar mellan 11-14 för och 15-23 år i olika träningsgrupper. Både för pojkar och flickor är välkomna. Vi ska ha en samlingspunkt för ungdomar och funktionshindrade. Ungdomar kan träna och träffas samt ha andra intressanta möten. Tanken är alla som deltar ska känna glädje, meningsfullhet och gemenskap. Kontakten med föräldrarna är viktig för de yngre ungdomarna. Vi vill ha meningsfulla och roliga aktiviteter för ungdomar och funktionshindrade. Verksamheten ska bli så attraktiv att den lockar ungdomar i hela stadsdelen och även från Tensta. Målet är att ungdomar blir fysiskt aktiva på längre sikt och ingår i den ordinarie verksamheten.

Projekttiden

Vi startar projektet i slutet av januari 2013 och det ska pågå under tre år fram till slutet av 2015. Vi följer upp projektet årsvis och skickar uppföljningen till idrottsförvaltningen. Projektets utvärdering görs löpande tillsammans med förvaltningen.

## Ekonomi

Vi ansöker om 250 000 kr per år. Budget beräknas på hur mycket vi lägger ner tid för nyrekrytering av inaktiva ungdomar och inköpskostnader för material och aktiviteter.

### Kostnader

Material och aktiviteter	25 000
Annonser/Reklam	21 000
Uppdatering av hemsida	5 000
Utbildningar	10 000
Ledarkostnader (1051 tim á 200 kr)	210 200
Totalt	271 200

### Samarbete/stöd och bidrag

Vi samarbetar med Askebyskolan men även med Rinkebyskolan och andra skolor, Ungdomsgården, Rinkeby Folkets hus och Ungdomscafe Cafe Respekt, Ungdomsföreningen Tenstas Framtid, Stadsdelsförvaltningen Rinkeby-Kista, kontaktar Föräldrarna, Tensta Gymnasium, särskolegymnasiet i Kista, Nattvandrarerna, Fältassistenterna, Medborgarvärdarna, Polisen, Fastighetsägaren Fastpartner, och informerar om vår Drop In- Idrott.

## Drop In- Idrottsverksamhet!

Rekrytering av inaktiva ungdomar till  
Rinkeby Boxing Club

- Verksamheten och träningar organiseras av föreningen i samverkan med ungdomarna.
- Ungdomars önskemål och förutsättningar för spontan idrott styr verksamhets- och träningsformerna.
- Bra ledare, meningsfulla, roliga aktiviteter och att ha kul!
- Alla ryms med!

### Hur planeras Drop In-Idrotten?

- Planering av Drop In-Idrotten tidsmässigt. Projektet startar den 25.1.2013 med en informationskväll och pågå ett år i taget.
- Kartläggning av våra resurser: Vi har en fullutrustad träningslokal. Vårt kunnande: Vi har ett stort nätverk och klubben är välkänd i Stockholm. Utbildade ledare och tränare: i boxning (6 st), fotboll (2 st), dans, brottning, aerobics.

### Hur planeras Drop In-Idrotten?

- Skolungdomsgrupper 11-14 år
- Ungdomsgrupper 15-23 år
- Tjejkvällar med dans/aerobics, gym
- Funktionshindrade är en prioriterad grupp

### Vad kan vi erbjuda?

- Fysträning, bollekar, hoppa rep, gym, boxningssäck, aerobics, dans, yoga mm
- Samlings- och mötesplats för ungdomar
- Lokalen vid Rinkeby torget, lätt och tryggt att ta sig in även för unga med speciella behov
- Drop In fredag-lördag kl 20 -24, söndagar och kvällar för tjejer

### Vad kan vi erbjuda?

- Information och diskussioner om mat och hälsa
- Läxläsning, spel, film, bastukvällar, evenemang mm
- Fullutrustad stor träningslokal, boxningssäck, bollekar, hopprep, gymlokal med redskap, reception, två mötesplats, två bastur, två omklädningsrum med skåp

### Vad kan vi erbjuda?

- Ledarutbildningar genom SISU Utbildarna och Idrottsförvaltningen
- Samarbete med Ungdomsgården, Askeby-skolan, Rinkeby Folkets Hus, Tenstas Framtid, Fältassisterna, Nattvandringarna, Medborgarvårdar, Fastpartner, Polisen mm
- Utbildade ledare och tränare som instruktörer
- Avgiftsfri träning

### Vad kan vi erbjuda?

- Ungdomar provar spontan olika träningsformer
- Ungdomar ger klubben: nya idéer, nätverk, inspiration, fysiskt aktiva ungdomar som mår bra
- På längre sikt kan ungdomarna ingå in den ordinarie verksamheten

### Varför har vi Drop In-Idrott?

- Alla jobbar ideellt i den ordinarie verksamheten. Vi har öppet för ordinarie träningen vardagar mellan kl 17-20.
- Verksamhetschefen är spindel i nätet för Idrottsverksamheten. Salle och den skolidrottsansvariga (Kibrom) leder Drop In-Idrotten.

### Hur jobbar vi?

- Arrangering av informations- och föreläsningskvällar en gång i månaden. Tidsåtgången beräknas till 50 timmar.
- Tidningsredaktör och lokalradio bjuds in under våren och hösten. Tidsåtgången beräknas till 2 timmar.
- Föreläsningarna informeras med brev. Tidsåtgången beräknas till 10 timmar.

### Hur mycket lägger vi ner tid?

- Nedläggning av tid och kostnader för nyrekrytering av inaktiva ungdomar:
- Producering och distribution av reklamaffischer under våren och hösten. Beräknad kostnad 15 000 kr. Tidsåtgången beräknas till 10 timmar.

### Hur mycket lägger vi ner tid?

- Producering av annons i lokaltidningen under våren och hösten. Kostnad beräknas till 6 000 kr. Beräknad tidsåtgång 4 timmar.
- Besök i skolorna, särskolorna, ungdomsgården, skolidrottens temadag, Cafe Respekt i Rinkeby Folkets hus, natTVändra, Tenstas Framtid och träffar andra föreningar. Polisens Fastpartner, förvaltning för att berättar om Drop In-Idrotten. Tidsåtgången beräknas till 60 timmar.

### Hur mycket lägger vi ner tid?

- Utbildningsplanering med SISU Utbildarna och Idrottsförvaltningen. Utbildningskostnader beräknas till 10 000 kr. Beräknad tidsåtgång 15 timmar.
- Uppdatering av hemsidan och uppsättning av facebooksidan. Kostnad för hemsidan beräknas till 5 000 kr. Beräknad tidsåtgång 10 timmar.

### Hur mycket lägger vi ner tid?

- Drop In-Idrotten leds av minst två ledare på fredag- och lördagkvällar mellan kl 20-24 samt söndagar. Hanna leder tjejkvällar. Tidsåtgången beräknas till 850 timmar under våren och hösten.
- Kontaktpersoner gentemot skolor, företag och myndigheter mm: Salle, Kibrom, Hanna, Marikka. Tidsåtgången för kontaktverksamheten beräknas uppgå till 40 timmar.

### Hur mycket lägger vi ner tid?

- Inköp av verksamhetsmaterial och för övriga aktivitetskostnader. Beräknad kostnad 25 000 kr.
- Nedläggning av tid för nyrekrytering och Drop In-kvällar under våren och hösten: Totalt 1051 timmar. I pengar beräknad a 200 kr/timme: Totalt 210 200 kr. Inköpskostnader beräknas till 61 000 kr.

### Hur mycket lägger vi ner tid?

- Budget i siffror
- Intäkter kr 250 000
- Bidrag 25 000
- Egen insats 275 000
- Totalt
- Kostnader kr 25 000
- Material och aktiviteter 21 000
- Annonsor/Reklam 5 000
- Uppdatering av hemsida 10 000
- Utbildning 210 200
- Nyrekrytering och Drop In-kvällar 271 200
- Totalt

### Vad budgeterar vi?

- Rinkeby Boxing Club [www.rinkeby.se](http://www.rinkeby.se)
- [www.facebook.com/groups/59107147961](http://www.facebook.com/groups/59107147961)
- Sisu [www.sisuidrottsutbildarna.se](http://www.sisuidrottsutbildarna.se)
- Stadsdelsförvaltningen Rinkeby-Kista [www.stockholm.se](http://www.stockholm.se)
- Polisens i Rinkeby [www.polisen.se](http://www.polisen.se)
- Fastpartner [www.fastpartner.se](http://www.fastpartner.se)

### Mer information