

100 insatser för ett rörligare Farsta

Mål	Insats	Ansvarig förvaltning	Målgrupp	Flickor/ pojka
1	Farsta sportscamp, föreningssamarbete för att barnen i Farsta ska få prova olika sporter under en vecka på sommarlovet	Förening	Barn	
2	Fritidsgård med idrottsprofil	Sdf	Ungdomar	
3	Klippa ner alla gräsytor som betraktas som ängsmark och gör de tillgängliga för idrott. Närhet till boende bör vägas in.	Sdf	Alla	
4	Sätta upp målburar på olika platser inom området för fysisk aktivitet.	Sdf	Barn, ungdomar	Pojkar
5	Föreningsfria tider i idrottshallar för att öka spontanidrotten.	Idf	Barn, ungdomar	
6	Föreningsfria tider på konstgräs för att öka spontanidrotten.	Idf	Alla	Pojkar
7	Sätta upp basketkorgar där det är möjligt för att skapa möjlighet till streetbasket.	Sdf	Barn, ungdomar	
8	Skapa en parklek i skogen där barn ges möjlighet till att klättra och springa.	Sdf	Barn	
9	En föreningskarta över Farsta för att lätt hitta föreningarna.	Idf	Alla	
10	En idrottskarta över Farsta för att lätt hitta idrottsytor.	Idf	Alla	
11	Öka föreningsnärvaron i skolan.	Utb.f.	Barn, ungdomar	
12	Föräldrarträning, många föräldrar står stilla under sina barns träningar. Uppmuntra dem till rörelse under tiden. Samla poäng och laget får bonus. Vi vet att det är en av de starkaste parametrarna för att barn ska fortsätta med idrott i vuxen ålder.	Förening	Vuxna	
13	Undervattensrebus i Magelungen.	Sdf	Barn	
14	Föreningsdag i hela Farsta där barn och ungdomar kan prova olika sporter.	Förening	Barn, ungdomar	
15	Bytardag för utrustning i Farstacentrum.	Förening	Barn, ungdomar	
17	Sommarskolan ska innehålla Idrott.	Utb.f.	Ungdomar	
18	Må bra kurser för tjejer	Idf	Ungdomar	Flickor
19	Må bra kurser för killar	Idf	Ungdomar	Pojkar
20	Spontandans, utforma ett öppet forum för dans.	Idf	Ungdomar	Flickor
21	Självförsvarskurser för tjejer.	Idf	Ungdomar	Flickor
22	Idrott i skolan varje dag	Utb.f.	Barn, ungdomar	
23	Utveckla skididrotten i Ågesta	Idf	Barn, ungdomar	
24	Skidlift i skidbacken vid Farstanäs	Idf	Alla	
25	Utegym vid Gubbängens IP	Idf	Alla	
26	Utegym vid Farsta IP	Idf	Alla	
27	Träningsscykel kopplat till dataspel som driver energiförbrukningen på fritidsgårdarna	Sdf	Ungdomar	

28	Styrke träningsutrustning på Sommarfritids	Sdf	Barn	
29	Testverksamhet på fritidsgårdar av kondition och styrka	Idf	Ungdomar	
30	Skapa möjligheter för alla barn att gå och cykla till skolan	Utb.f.	Barn	
31	Gåttåg till skolan	Utb.f.	Barn	
32	Alla fritidsgårdar har träningstid i närliggande idrottshall	Idf	Ungdomar	
33	Tävling där klasserna ska gå eller cykla till skolan	Utb.f.	Barn, ungdomar	
34	Idrottsturneringar mellan fritidsgårdarna (betald planhyra)	Sdf	Ungdomar	Pojkar
35	Utveckla snabb slant, ungdomar ordnar arrangemang för andra ungdomar och kan få ett bidrag för detta	Idf	Ungdomar	
36	Bättre lekutbildning för personal i förskolan som ökar den fysiska aktiviteten	Sdf	Barn	
37	Samarbeta med Korpen	Idf	Barn, ungdomar	
38	Öppna upp spåret vid Farsta IP, Farstanäset	Idf	Alla	
39	Utvärdera hur många hälsopedagoger och specialister som finns i området	Sdf	Alla	
40	Utveckla parkleken Stallmyran ex med en läktare till paddoken	Sdf	Barn	
41	Farstagymnasiums special inriktningar bör gå som en rödtråd ner i åldrarna till förskolan, detta för att barnen stannar kvar i stadsdelen när de söker sig till gymnasiet.	Utb.f.	Barn, ungdomar	
42	Gymnasieungdomarna utbildas i ledarskap och en del av deras skolarbete används i stadsdelen, att de går in och gör specialträningar	Utb.f.	Ungdomar	
43	Rökförbud på våra lekplatser	Sdf	Alla	
44	Alla lekparkerna ska vara attraktiva för barn att leka i	Sdf	Barn	
45	Skapa en vinterpark likt den i Östersund vid Magelungen	Sdf	Alla	
46	Rusta upp skolgårdarna så att de inbjuder till fysisk aktivitet	Utb.f.	Barn, ungdomar	
47	Samarbete mellan folkhälsovetare ex på idrottsförvaltningen	Idf	Internt	
48	Naturskolan, utomhuspedagogik i undervisningen för att öka fysisk aktivitet	Utb.f.	Barn, ungdomar	
49	Inkludera barnen i arbetet för att få en mer fysiskmiljö	Sdf	Barn, ungdomar	
50	Skatebordanläggning i miniformat bakom Farsta sim- och idrottshall	Idf	Ungdomar	Pojkar
51	Erbjuda träningspass på Stora sköndalsbadet för alla med funktionshinder	Idf	Funktionsnedsatta	
52	Utegyr för personer med funktionshinder	Idf	Funktionsnedsatta	
53	Simulera till vattenlek för barn med funktionshinder på stora sköndalshandikappbad	Idf	Funktionsnedsatta	
54	Motivera även äldre barn i skolan att vistas ute, då vi vet att det främjar fysisk aktivitet	Utb.f.	Ungdomar	
55	Tvinga de friskolor som startar att ha tillräckliga skolgårdar då man ofta ser att de inte tillhandha har sådan för barnen	Utb.f.	Barn, ungdomar	
56	Se till att det finns naturinslag på skolgården, det främjar den fysiska aktiviteten	Utb.f.	Barn, ungdomar	
57	Skolbarn ska ha minst sex raster förutom lunchrasten under en vecka, det ser man främjar inlärningen	Utb.f.	Barn	
58	Förbud med bilkörning till skolan	Utb.f.	Barn	

59	Öppna några hallarna under sommaren för de idrotter som behöver det ex akido	Idf	Barn, ungdomar	
60	Skapa en app med spontanytor	Idf	Alla	
61	Skapa en app med föreningar	Idf	Barn, ungdomar	
62	Säkra området så att kvinnor kan tänka sig att gå ut även när det är mörkt	Sdf	Vuxna	
63	Bokade tider i Gubbängsbadet för fritidsverksamheten	Idf	Barn, ungdomar	
64	Anlägg en spontanträningssyta i Sköndal	Idf	Barn, ungdomar	
65	Större mästerskap, liknade Eken cup	Förening	Barn, ungdomar	
66	Samverka med fler hälsoaktörer i Farsta, Sats, Itrim	Idf	Ungdomar	
67	Samverkar med butiker (Stadium och Intersport)	Förening	Barn, ungdomar	
68	Utveckla idrottsdagar, ex gemensam över skolgränserna m.m	Utb.f.	Barn, ungdomar	
69	Fadderskap inom idrotten i samverkan med skolan	Utb.f.	Barn, ungdomar	
70	I all verksamhet få in en tydlig häsoprofil gällande mat	Idf	Alla	
71	Få alla skolor och fritidsgårdar hälsodiplomerade	Utb.f.	Barn, ungdomar	
72	Skapa ett sportcenter liknade Bosön vid Magelungen	Idf	Alla	
73	Mer Friskis och Svettis ute på ängarna under sommaren	Idf	Alla	
74	Sommarsimskola på för barn med funktionsnedsättning på storasköndals handikappbad	Idf	Funktionsnedsatta	
75	Grillar i Skidbacken	Sdf	Alla	
76	Bidrag till utrustning (ex. hockey-/ridutrustning)	Idf	Barn, ungdomar	
77	Få ungdomar delaktiga i arrangerandet av aktiviteter	Sdf	Ungdomar	
78	Koppling till Bandhagshallen (ev. spontanidrottshall)	Idf	Ungdomar	
79	Hälsoundervisning i skolorna, få även föräldrarna engagerade	Utb.f.	Barn, ungdomar	
80	Skapa hälsokluster (ex. skola, bvc, mvc, fritidsgårdar, sim- och idrottshallar) med fokus på fysisk aktivitet	Sdf	Alla	
81	Informationsspridning om vikten av fysisk aktivitet, kostnader för ohälsosamma val etc	Idf	Alla	
82	Farsta som forskningskälla (intressant för ex. GIH/KI?)	Idf	Alla	
83	Walkability/promenadvänlighet i området	Sdf	Vuxna	
84	Hälsoråd i skolorna (enligt Bunkeflomodellen)	Utb.f.	Barn, ungdomar	
85	Tydliggöra för VC var de kan remittera FaR-patienter i Farsta	Idf	Alla	
86	Nyttja sociala medier (ex. Facebook) för att få med fler tjejer i aktiviteter	Idf	Ungdomar	Flickor
87	Genomför en stor kickoff för tjejer med prova-på samt informera om vad de kan göra det närmsta året	Idf	Ungdomar	Flickor
88	Bygg en lekpark vid utegymmet	Sdf	Barn	
89	Använd 2012 friandet som ett startskott för arbetet runt Farsta idrottscentrum			
90	Håll Farsta sim- och idrottshall öppet över sommaren (stängt för storstad två veckor)	IDf		

91	Farsta IP bör vara bokningsbart över hela sommaren	IDF		
92	Löparspår vid Dreviken			
93	Anlägg skidspår vid Magelungen			
94	Förbättra kommunikationerna till Farsta sportområde			
95	Engagera idrottsprofiler ex till Farsta sportscamp, ex hockeyspelaren Jimmie Ölvestad som kommer från Foc			
96	Allmänhetens tid på bollplaner/IP liknande isrinkarna			
97	Bygg en boulebana i skytteanläggningen på Farsta sim och idrottshall			
98	Löpargrupper för kvinnor	IDF	Kvinnor	Flickor
99	Anlägg en dansbana			
100	Fler minigolfanläggningar			
101	Pingisbord i betong			
102	Anlägg andra sporter än fotboll i kaninburarna ex tennis			
103	Gubbängsskolan bör ha en simprofil med tanken på att de har ett bad			
104	Bygg en ny simhall i Skarpnäck			
105	Satsa på simkunskap redan under sista året på förskolorna			
106	Bygg en publik anläggning i området, 4000 sittplatser ex Gubbängshallen			
107	Anlägg en idrottsyta vid Kvikentorp			
108	En Multiarena vid varje skola			
109	Bygg om Farstagård till ett sporthotell, där idrottare kan bo under läger och tävlingar.			
110	Få polis och räddningstjänst att springa i motionsspår på fasta tider			
111	Utvärdera spontanidrottsytor			